SIMARA SANTOS CAMPOS

LÁGRIMAS DA PANDEMIA

Atena Editora
Ano 2023



SIMARA SANTOS CAMPOS

LÁGRIMAS DA PANDEMIA

Atena Editora
Ano 2023

Editora chefe
Profª Drª Antonella Carvalho de Oliveira
Editora executiva
Natalia Oliveira
Assistente editorial
Flávia Roberta Barão
Bibliotecária
Janaina Ramos
Projeto gráfico
Camila Alves de Cremo
Ellen Andressa Kubisty
Luiza Alves Batista
Nataly Evilin Gayde
Thamires Camili Gayde
Imagens da capa
iStock
Edição de arte
Luiza Alves Batista

MULTIDISCIPLINAR

Lágrimas da pandemia

Diagramação: Ellen Andressa Kubisty
Correção: Maiara Ferreira
Indexação: Amanda Kelly da Costa Veiga
Revisão: A autora
Autora: Simara Santos Campos

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

C198 Campos, Simara Santos
Lágrimas da pandemia / Simara Santos Campos. – Ponta Grossa - PR: Atena, 2023

Formato: PDF
Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader
Modo de acesso: World Wide Web
Inclui bibliografia
ISBN 978-65-258-1614-2
DOI: https://doi.org/10.22533/at.ed.142230708

1. Pandemia. I. Campos, Simara Santos. II. Título.
CDD 614.5

Elaborado por Bibliotecária Janaina Ramos – CRB-8/9166

Atena Editora
Ponta Grossa – Paraná – Brasil
Telefone: +55 (42) 3323-5493
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br

DECLARAÇÃO DA AUTORA

A autora desta obra: 1. Atesta não possuir qualquer interesse comercial que constitua um conflito de interesses em relação ao conteúdo publicado; 2. Declara que participou ativamente da construção dos respectivos manuscritos, preferencialmente na: a) Concepção do estudo, e/ou aquisição de dados, e/ou análise e interpretação de dados; b) Elaboração do artigo ou revisão com vistas a tornar o material intelectualmente relevante; c) Aprovação final do manuscrito para submissão.; 3. Certifica que o texto publicado está completamente isento de dados e/ou resultados fraudulentos; 4. Confirma a citação e a referência correta de todos os dados e de interpretações de dados de outras pesquisas; 5. Reconhece ter informado todas as fontes de financiamento recebidas para a consecução da pesquisa; 6. Autoriza a edição da obra, que incluem os registros de ficha catalográfica, ISBN, DOI e demais indexadores, projeto visual e criação de capa, diagramação de miolo, assim como lançamento e divulgação da mesma conforme critérios da Atena Editora.

DECLARAÇÃO DA EDITORA

A Atena Editora declara, para os devidos fins de direito, que: 1. A presente publicação constitui apenas transferência temporária dos direitos autorais, direito sobre a publicação, inclusive não constitui responsabilidade solidária na criação dos manuscritos publicados, nos termos previstos na Lei sobre direitos autorais (Lei 9610/98), no art. 184 do Código Penal e no art. 927 do Código Civil; 2. Autoriza e incentiva os autores a assinarem contratos com repositórios institucionais, com fins exclusivos de divulgação da obra, desde que com o devido reconhecimento de autoria e edição e sem qualquer finalidade comercial; 3. Todos os e-book são *open access, desta forma* não os comercializa em seu site, sites parceiros, plataformas de *e-commerce,* ou qualquer outro meio virtual ou físico, portanto, está isenta de repasses de direitos autorais aos autores; 4. Todos os membros do conselho editorial são doutores e vinculados a instituições de ensino superior públicas, conforme recomendação da CAPES para obtenção do Qualis livro; 5. Não cede, comercializa ou autoriza a utilização dos nomes e e-mails dos autores, bem como nenhum outro dado dos mesmos, para qualquer finalidade que não o escopo da divulgação desta obra.

Dedico este livro a todos aqueles cujas lágrimas foram derramadas devido a dores ocasionadas pela pandemia da Covid-19.

Da passagem de Jesus na Terra, por várias vezes, Ele anunciava que "o meu reino não é deste mundo". Então, há um reino para além da matéria corpórea. Dizemos *para além da vida corpórea* porque o universo, seja ele físico ou espiritual, é composto por matéria. Logo, não poderíamos dizer *para além da vida material*, haja vista que o mundo espiritual engloba tudo. Ou seja, é um espaço constituído por vários tipos de matéria, em uma escala que vai desde a matéria mais bruta, como os minerais, até as mais sutis, como a quinta essência, já comprovada pela ciência oficial e explicada em o *Livro dos Espíritos e A Gêneses de Allan Kardec*, e a primeira essência, ou matéria pura e sutil, uma vez que toda matéria interage e evolui com o tempo e espaço.

Sendo esse reino preconizado pelo Cristo, compreendemos que é o lugar onde todos devem ir depois que encerra um ciclo de vida sobre a carne, sobre o corpo físico. Esse lugar ele existe e sobrevive a tudo, é o espaço onde os espíritos se encontram. Logo, vivemos e viveremos para além desta vida, para muitas outras oportunidades além.

Conhecedor de toda as coisas e toda a verdade, O Cristo não derrogou nenhuma Lei. O seu magnetismo era capaz de transmutar toda e qualquer forma de energia e/ou matéria, como nas Bodas de Caná, quando transformou água em vinho; na cura do paralítico deitado em sua maca ou no tanque de Betesda; na cura de leprosos e da mulher hemorrágica; ou na cura dos cegos (veja as escrituras sagrada). Fosse de perto ou de longe, Jesus curava.

A mensagem abaixo traz a reflexão sobre doenças, doentes e curas, tendo como médico o Mestre Jesus:

"Jesus, quando via os doentes, não enxergava os doentes do corpo, mas os doentes do Espírito. Todas as doenças têm uma origem espiritual. Curando as Almas, curamos todas as doenças do corpo. Jesus, o médico dos médicos, sabia e sabe disso. Atuando de forma luminosa e iluminando o Espírito, este alcança

a cura para a vida eterna.

Nem todas as doenças do corpo foram curadas por Jesus, mas todas as doenças da alma serão curadas por Ele. Seremos todos curados pelo amor do Cristo que nos dá o remédio e o consolo do ensinamento das Leis de Deus, simplesmente ame!

As doenças do corpo são muitas vezes a cura da alma. Uma vez curada a alma, poderemos ver que o amor é o melhor remédio para as doenças do Espírito, que advêm de nossas mazelas morais. Olhemos para as nossas mazelas para ver o quão somos doentes. Reconhecendo-nos doentes, veremos que precisamos de remédio, e o médico que prescreve o remédio ideal é Jesus, e o remédio divino está prescrito nas lições fulgurantes do seu evangelho.

Vivamos o Evangelho para viver uma vida espiritual saudável para a glória de Deus. Jesus está sempre conosco, nos ensinando a viver a vida para Deus, e, vivendo para Deus, seremos felizes sem as doenças da alma.

Viver com Jesus é viver de forma iluminada e iluminativa. Viver com Jesus é nos transformar em filhos de Deus conscientes, servidores e semeadores do bem e do amor, porque o amor é o caminho, o amor é o alimento, o amor é o remédio, o amor é a luz de Deus que nos enche o olhar de beleza e paz para a eternidade".

Durante a pandemia da Lepra, em que o Cristo se encontrava na experiência corpórea sob a missão de trazer ao mundo o caminho, a verdade e a vida que conduzem a Deus, na trajetória iluminativa de "amai-vos uns ao outros", Ele não pôde curar todos os leprosos, e, por mais que nos tempos de hoje clamemos pela cura da Covid-19 mediante os sequelados, Ele também não poderá curar todos. Não que Ele não queira, mas porque, assim como antes, hoje também muitos não querem. Deixamos para depois a depuração do espírito em aniquilar o orgulho, a vaidade, o apego e despotismo, o não amar. Mantemos a alma doente,

refletindo no corpo fisico o descuido de si mesmo.

E, nessa trajetória evolutiva, muitas lágrimas são derramadas porque ainda não embainhamos a nossa espada e continuamos com ferro a ferir e com ferro a sermos feridos. Até quando será necessário que as pandemias venham arrebatar pela dor, para enxergamos em lágrimas a necessidade de transformação moral?

Este livro, *Lágrimas da Pandemia*, traz a reflexão de que, de tempos em tempos, vivemos uma transitoriedade dolorosa para sentirmos que o amor vence e precisa romper as barreiras das moléstias da alma que vive o Cristo na sua superficialidade.

Precisamos mergulhar no oceano mais profundo de nós mesmos e, lá, fazermos germinar a essência divina que habita em nós e que vive asfixiada pelos sonhos deturpados de uma vida sem luz própria, onde o Cristo já desceu para levar a luz e a negamos.

Lágrimas da Pandemia fala do ontem, do hoje e alerta para o amanhã. Não há lágrimas que não possam ser enxugadas, não há dores que não possam ter remédios, não há doenças que não tenham cura, se a cura não estiver em nós mesmos.

Quando *Lágrimas da Pandemia* nos convida ao mergulho no oceano de nós mesmos, leva-nos a ver, com a luz da consciência, que não há escuridão e que não há dimensão onde o amor não chegue. Diremos a todos e todas que viveram as dores, as lágrimas da pandemia da Covid-19, que tiveram seus seres amados arrebatados para a vida em outro reino, preconizado há mais de 2000 mil anos: “o meu reino não é deste mundo”. Continuem a amá-los, porque eles vivem! E não vivam como mortos na carne, porque essa perda da vontade de viver é a pior das mortes, afetando consideravelmente a alma.

O Cristo não está lá, ele está aqui ao nosso lado, secando as nossas lágrimas. Precisamos sair da superficialidade do amor para vivermos o amor do Cristo na sua profundidade. A transitoriedade

está em nós e, por estar em nós, ela reflete no mundo em que vivemos. Quando nos transformarmos em seres melhores e a dor do outro também for a nossa dor, e as lágrimas do outros também forem as nossas lágrimas, e, ao enxugar as lágrimas do próximo, enxugarmos as nossas lágrimas, passaremos a ter mãos que afagam, acalmam e acalentam, mãos que seguram e alimentam. Mãos que fazem levantar para caminhar, e jamais teremos mãos que machucam e dilaceram as almas.

Avante no tempo e no espaço, pois o Mestre da Galileia nos aguarda com os braços abertos em seu Reino. Com votos de muita sinceridade, desejo que todos – sobre a matéria e fora dela - sejam acolhidos por Jesus, e que tenham suas lágrimas e dores transformadas em alegrias e fé, transmutando a alma de hoje em seres iluminativos do amanhã, e refletindo, por meio de palavras, atos e ações, a imagem do Cristo em nossa semelhança.

Simara Campos

SUMÁRIO

AS PANDEMIAS E SEU CONTEXTO HISTÓRICO: DA ANTIGUIDADE AOS DIAS ATUAIS

Inúmeros eventos de caráter epidemiológico e pandêmico se sucederam ao longo da história. No entanto, quanto mais distantes no tempo e no espaço estão esses eventos, mais difícil é a sua análise. Os primeiros registros históricos de epidemias provêm do Mundo Antigo, da bacia mediterrânea (Mesopotâmia, Egito, Grécia, Roma, Judeia etc.), da mesma forma que todos os termos utilizados até hoje para designar as contaminações por doenças em grande escala, como: epidemia, pandemia, peste e praga.

Na origem das palavras, vamos encontrar pestes para descrever grandes destruições, catástrofes ou calamidades, inclusive as epidêmicas. Epidemia vem do grego *epidemios* - *epi* e *demos*-, que significa 'sobre o povo'. Hoje, o uso da palavra pandemia designa doença contagiosa em escala global (mundial), como caracterizou-se a covid-19.

Na Antiguidade, a maior pandemia da qual se teve conhecimento ocorreu entre 430 a 427 a.C., durante a Guerra do Peloponeso. Apelidada de Peste de Atenas, Praga de Atenas ou a Peste do Egito, vitimou naquela época dois terços da população da cidade grega. Apesar de ainda hoje se desconhecer efetivamente qual o tipo da doença, pensa-se na febre tifoide causada pela bactéria 'Salmonella tiphy'. Na época, os médicos ficaram inoperantes diante do desconhecimento da natureza da doença e falta de recursos de laboratórios e de pesquisas que possibilitassem decodificar a doença e produzir os remédios adequados. O primeiro antibiótico só foi descoberto em 1928, durante os estudos de Alexander Fleming (TRABULSI E ALTERTHUM, 2008). Fleming trouxe ao mundo a penicilina quando estudava a bactéria *Staphylococcus aureus*, a qual era responsável por causar infecções graves em ferimentos em soldados.

Em 165 a.C., surgiu a Peste Antonina, também conhecida como a Peste de Galeno. Prolongou-se até o ano 180 a.C. Pensa-se que foi um surto de varíola ou sarampo que afetou, de início, os Hunos e que terminou

por se alastrar por todo o Império Romano. Apesar de se ter atribuído a morte do imperador romano Marco Aurélio a causas naturais, presume-se, no entanto, que ele tenha sido afetado por essa doença (UJVARI, 2003).

Em 250 a.C., surgiu a Peste de Cipriano, nome atribuído em reconhecimento ao bispo de Cartago. De origem desconhecida, calcula-se que tenha começado na Etiópia, tendo se espalhando pelo Norte da África, passando pelo Egito e acabando por chegar a Roma. Em Alexandria, vitimou 60% dos seus habitantes (UJVARI, 2003). Ainda hoje, o vírus responsável pela Peste de Cipriano é um enigma. Para alguns historiadores, pode ter sido uma febre hemorrágica viral; para outros, pode ter sido uma gripe causada por um vírus idêntico ao que causou a Gripe Espanhola em 1918.

Na primeira metade do século I, com Jesus de Nazaré, a lepra era a constrangedora pandêmica, e aqueles que a contraíam eram considerados “impuros”, “sujos”, “contagiosos”, “pecadores”. Esses eram os estigmas carregados por seus portadores. Essa moléstia era tão devastadora, que justificava a prática de isolamento dos enfermos da lepra no mundo judaico-cristão e medieval (MACIEL, 2013). Desde os fins do século XIV até os finais do XVIII, a lepra quase desapareceu da Europa Ocidental, reaparecendo somente no século XIX, e até os dias atuais a encontramos ainda alcançando os que são portadores do bacilo de *Hansen*.

O fato é que, com a lepra, muitos indivíduos foram levados para o vale dos leprosos e deixados de ser cidadãos. “Todos os dias em que praga houver nele, será imundo; imundo está, habitará só; a sua habitação será fora do arraial” (Levítico, 13:4). Quem ler o livro *A dois mil Anos de Emmanuel*, psicografia de Chico Xavier, terá a dimensão de quão dolorosa era essa doença. O memorável livro conta a historia do senador romano Públio Lentulus, que teve sua filha, a pequena Flávia, portadora da lepra. Por conta do seu amor paternal, Públio vai ao encontro do Mestre de Nazaré (XAVIER, 1996).

A lepra, também conhecida como a Doença de Hansen, na Idade Média era encarada como um castigo de Deus, e acreditava-se que os doentes tinham sido amaldiçoados. Ainda hoje, a lepra afeta um vasto número de pessoas por todo o mundo. Como doença bacteriológica, é

possível a sua cura quando detectada nos estágios iniciais.

Então, surge, entre 541 e 750 da nossa era, a Praga de Justiniano, que foi considerada a primeira pandemia historicamente documentada e o primeiro caso de peste bubônica, que vitimou aproximadamente 50 milhões de pessoas, isto é, cerca de 26 % da população mundial. Ou seja, mais de metade da população europeia (UJVARI, 2003). Originária do Egito, generalizou-se pelo Império Bizantino (quando governava o imperador Justiniano I "o Grande"), chegando até ao Mediterrâneo.

A peste bubônica ou negra, como ficou conhecida, é uma doença proveniente da bactéria *Yersinia pestis*. Assolou a Europa em decorrência da falta de saneamento.

Como consequência da colonização de alguns países por outros muito mais desenvolvidos, certas doenças, que eram inexistentes em algumas zonas de alguns continentes, evoluíram para grandes pandemias, como exemplo da varíola e do sarampo. Quando, em 1496, Cristóvão Colombo chegou à América, os Tainos (povo indígena das Caraíbas) eram uma população de cerca de 60.000 habitantes. Porém, em 1548, eram menos de 500. Doenças como o sarampo e a peste bubônica mataram cerca de 90% da população. O império Asteca, por exemplo, foi destruído por um surto de varíola.

As primeiras notícias consideradas como pandemias foram originadas pelos vírus da gripe em 1580, na Ásia. Em apenas 6 meses, espalhou-se de início pela Europa, pela África e, mais tarde, pela América do Norte, matando cerca de 10% da população nessas áreas afetadas pela doença.

Mais tarde, em 1729, na Rússia, a gripe voltou a atacar, tornando-se pandemia. Em 1732, alastrou-se pelo mundo inteiro, matando cerca de 500 mil pessoas em 36 meses. Outro caso de pandemia ocorreu em 1781, na China, infectando a Europa num espaço de 8 meses. Em 1830, uma nova pandemia de gripe, com início também na China, passou pela Ásia, Europa e Américas, onde infectou cerca de 25% da população.

Após essas, as pandemias começaram a ter nome próprio. Além da gripe, outras doenças originaram grandes pandemias, como a cólera, que

derivou em 8 grandes pandemias que tomaram o mundo inteiro:

- Em 1817, surgiu a Pandemia de Cólera, a primeira de oito, ao longo dos 150 anos seguintes. Pensa-se que pode ter começado na Índia, onde se alastrou para a China e chegou à República do Azerbaijão, Cazaquistão, Turquemenistão e Rússia, através do Mar Cáspio, e, posteriormente, teria se espalhado por todo o mundo. Morreram por volta de 150.000 pessoas.
- Em 1832, a cólera teve início na Europa, alastrando-se para os Estados Unidos, Canadá e Inglaterra.
- Em 1852, surgiu a terceira pandemia da cólera, provavelmente a mais devastadora de todas. Afetou gravemente a Rússia, causando mais de um milhão de óbitos.
- Entre 1863 e 1875, expandiu-se rapidamente entre a população europeia e africana,
- A América do Norte sofreu uma forte contaminação no ano de 1866,
- Em 1892, infectou principalmente a Alemanha, causando mais de 8 mil mortes no país.
- No ano de 1899, atingiu a Rússia, mas com o avanço da Saúde Pública, a Europa foi pouco afetada.

Em 1918, surgiu a Gripe Espanhola. Desconhece-se efetivamente a origem geográfica dessa pandemia de gripe que assolou todo o mundo entre os anos de 1918-1919. Apesar de não ter origem espanhola, ficou assim conhecida, bem como gripe pneumônica e peste pneumônica.

Essa pandemia teve a designação de “Gripe Espanhola” pelo fato de ter aparecido quando a Primeira Grande Guerra estava no seu auge. Nesse conflito, estavam envolvidas as grandes potências mundiais. Numa fileira, estavam os aliados (chefiados pelo Reino Unido, França e Império Russo); na outra, os Impérios Centrais (Alemanha e Áustria-Hungria). Os Estados Unidos tentavam evitar a todo o custo qualquer informação acerca do alcance da doença, a fim de não desanimar a sua população com a notícia de que, em muitos lugares, existiria um número alarmante de civis adoecendo e morrendo.

O enorme desenvolvimento da doença foi consequência da guerra existente naquela altura, porque a concentração de milhões de soldados criou as condições ideais para o desenvolvimento de estirpes de vírus mais agressivos, o que facilitou a sua propagação por todo o mundo.

Um terço da população mundial foi infectada por esse vírus, e foi a doença infeciosa que causou maior número de vítimas. Durou em média um ano e contribuiu para cerca de 50 a 100 milhões de mortes em todo o mundo.

A Gripe Espanhola era considerada como a maior pandemia mundial conhecida até hoje, tendo causado mais mortes que a Peste Bubônica, ao longo de vários séculos e quase três vezes mais que o número de mortos derrubados na Primeira Guerra Mundial. Com essa gripe, foram contagiadas cerca de 500 milhões de pessoas. O vírus da Gripe Espanhola foi 25 vezes mais mortal quando comparado com outros vírus idênticos. Uma das suas caraterísticas foi a sua elevada mortalidade entre pessoas com idades compreendidas entre os 20 e os 40 anos.

Em fevereiro de 1957, surgiu a Gripe Asiática, que teve início no Norte da China, onde o vírus expandiu-se rapidamente. Atingiu, em dois meses, Singapura e Hong-Kong, de onde se disseminou para outros pontos do globo, como o continente Australiano, Índia, Africa, Europa, Estados Unidos, e por volta de 10 meses alastrou-se por todos os países.

Em Portugal, a gripe chegou no dia 7 de agosto, por meio do desembarque de passageiros provenientes da África, no navio Moçambique, onde a epidemia se fazia sentir de uma forma intensa. Essa pandemia matou 1,1 milhões de pessoas em todo o mundo (UJVARI, 2003). Em 1968, surgiu a Gripe de Hong Kong. Em julho daquele ano, surgiu o primeiro caso de gripe naquela cidade. Causou grande impacto na Guerra do Vietnã, quando foi levada para os Estados Unidos, espalhando-se rapidamente por todo o mundo. Passados três meses, o vírus tinha chegado à Europa, Índia, Austrália e às Filipinas. Em todo o mundo, essa pandemia matou cerca de um milhão de pessoas, incluindo meio milhão de residentes de Hong Kong, o que constituía 15% da sua população (UJVARI, 2003; UJVARI, 2020).

Em 2009, surgiu uma nova Pandemia de Gripe (inicialmente designada de gripe suína), que foi rotulada de Gripe A. De início, foi um surto de uma variante de gripe suína cujos primeiros casos ocorreram no México, no mês de março de 2009, atingindo, pouco tempo depois, o continente europeu e a Oceânia. Essa pandemia de gripe, causada pelo vírus H1N1, provocou a morte de 203 mil pessoas em todo o mundo devido a problemas respiratórios, tendo recaído principalmente sobre as pessoas mais novas (entre os 5 e os 24 anos) e sobre as populações de algumas regiões do continente americano. Estudos efetuados indicaram que o número de mortes foi quase 20 vezes maior em países como a Argentina, o Brasil e o México, enquanto os países menos atingidos foram a Nova Zelândia, a Austrália e grande parte da Europa (UJVARI, 2020).

Em dezembro de 2019, o mundo começou a viver uma nova ameaça pandêmica, que era a Covid-19. O nome Covid é a junção de letras que se referem a (co)rona (vi)rus (d)isease, o que, na tradução para o português, seria "doença do coronavírus". Já o número 19 está ligado ao ano 2019, quando os primeiros casos foram publicamente divulgados. Além disso, o vírus tem esse nome porque seu formato, quando observado em microscópio, assemelha-se a uma coroa.

Em 31 de dezembro de 2019, a Organização Mundial de Saúde (OMS) foi alertada sobre vários casos de pneumonia na cidade de Wuhan, província de Hubei, na República Popular da China. Tratava-se de uma nova cepa (tipo) de coronavírus que não havia sido identificada antes em seres humanos. Uma semana depois, em 7 de janeiro de 2020, as autoridades chinesas confirmaram que haviam identificado um novo tipo de coronavírus.

Ao todo, sete coronavírus humanos (HCoVs) já foram identificados: HCoV-229E, HCoV-OC43, HCoV-NL63, HCoV-HKU1, SARS-COV (que causa síndrome respiratória aguda grave), MERS-COV (que causa síndrome respiratória do Oriente Médio) e o, mais recente, novo coronavírus (que no início foi temporariamente nomeado 2019-nCoV e, em 11 de fevereiro de 2020, recebeu o nome de SARS-CoV-2). Esse novo coronavírus é responsável por causar a pandemia da COVID-19 (BRASIL,

2020).

A OMS tem trabalhado com autoridades chinesas e especialistas globais desde o dia em que foi informada, para aprender mais sobre o vírus, como ele afeta as pessoas que estão doentes, como podem ser tratadas e o que os países podem fazer para responder.

A Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) tem prestado apoio técnico aos países das Américas e recomendado manter o sistema de vigilância alerta, preparado para detectar, isolar e cuidar precocemente de pacientes infectados com o novo coronavírus.

A COVID-19 é uma doença infecciosa causada pelo coronavírus SARS-CoV-2 e tem como principais sintomas febre, cansaço e tosse seca. Outros sintomas menos comuns e que podem afetar alguns pacientes são: perda de paladar ou olfato, congestão nasal, conjuntivite, dor de garganta, dor de cabeça, dores nos músculos ou juntas, diferentes tipos de erupção cutânea, náusea ou vômito, diarreia, calafrios ou tonturas.

Em 26 de novembro de 2021, a OMS designou a variante da COVID-19 B.1.1.529 como uma variante de preocupação denominada Ômicron. Ela apresenta um grande número de mutações. As outras variantes de preocupação ainda estão em circulação e são: Alfa, Beta, Gama e Delta. Dessa forma, quanto mais o vírus da COVID-19 circular, através da movimentação das pessoas, mais oportunidades terá de sofrer mutações. Portanto, a atitude mais importante que as pessoas podem tomar é reduzir o risco de exposição ao vírus e se vacinar.

Existem atualmente, ainda, outras doenças, como o Ébola, o Zika, Dengue e o Chikungunya, que são patologias de preocupação mundial. Pela sua enorme facilidade de contaminação, podem originar grandes epidemias, estando, por isso, sendo estudadas de forma intensiva pela comunidade científica.

A comunidade científica alerta que quando o coronavírus estiver controlado, o Mundo precisará começar a se preparar para uma próxima pandemia, porque novos surtos pandêmicos irão surgir, mais cedo ou mais tarde.

Para os ambientalistas, o aumento do risco de contrair novos vírus se dá devido ao aumento da população em todo o mundo, bem como a consequência de vários fatores, como a contínua desflorestação e a conversão de animais selvagens em animais de estimação, em alimentos ou em medicamentos.

Se hoje conseguimos viver de forma equilibrada com a presença da hanseníase, da cólera, da gripe H1N1 e das diversas bactérias, certamente encontraremos o eixo para caminhar entre a COVID e muitos outros seres microscópios contaminantes.

Esse eixo vai depender do respeito que tenhamos por tudo em nossa volta, pois a saúde começa em nós. A saúde é reflexo de nosso modo de vida. Uma vida bem vivida, sem os excessos da matéria, conduz o indivíduo a uma qualidade de vida que reflete na vida espiritual.

Os excessos materiais podem ocasionar danos perispirituais que talvez não possam ser sanados em apenas uma encarnação, e a cura só virá com a mudança de hábitos adotados pela pessoa desejosa de boa saúde. Somente a mudanças de hábitos mentais que repercutem nas energias perispirituais possibilitará ao ser condições de saúde que levarão para a eternidade.

Jesus é o médico do médicos, que nos alivia as dores e nos leva a observar que o remédio esta em nós. O remédio do amor é a essência de Deus que habita em nós, e, por nossa própria causa, não o aplicamos em nossas dores e, por conseguinte, não destruímos o que ainda nos destrói. E, se não destrói, é porque ainda nos apraz.

E como disse o mestre Jesus: “Brilhe a vossa luz diante dos homens para glorificar o Pai que está nos ceús. Brilhe vossa luz a caminho do amor do Cristo para que, na vivência do amor mais sublime, torne imune todas as possibilidades de adoecimento, e a cura do males será alcançada”.

REFERÊNCIAS:

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Vigilância em Saúde**: volume único. Secretaria de Vigilância em Saúde, Coordenação-Geral de Desenvolvimento da Epidemiologia em Serviços. – 3ª. ed. – Brasília, 2020.

HISTÓRICO DA PANDEMIA COVID-19. DISPONível em: Https://www.paho.org/pt/covid19/historico-da-pandemia-covid-19. Acesso em: 23 mar. 2023.

MACIEL, Roseli Martins Tristão. Os estigmas religiosos lançados à lepra e aos leprosos. **Revista Plurais** . v. 3, n. 1 – 2013.

TRABULSI, Luiz Rachid; ALTERTHUM, Flavio. **Microbiologia**. São Paulo: Atheneu, 2008.

UJVARI, Stefan Cunha. **A história e suas epidemias**: A convivência do homem com os microrganismos. Rio de Janeiro: Senac Rio, 2003. 311p.

UJVARI, Stefan Cunha. **História das Epidemias**. 1ª edição. São Paulo: Editora Contexto, 2020.

XAVIER, Francisco Cândido. **A dois mil Anos**. 29ª edição. FEB. 1996.

REFLEXÕES SOBRE AS PANDEMIAS NO PROCESSO DE CRESCIMENTO DA HUMANIDADE

O universo é regido por Leis, sejam elas Morais, nas quais as Leis civis estão contidas, ou Leis Físicas, onde encontramos a mecânica Newtoniana e a Relatividade de Einstein, cuja velocidade da luz é o limiar entre o mundo clássico e o relativístico.

Dentre as Leis Morais que regem a Vida, destaca-se, como de relevância, a Lei do Progresso. Tudo evolui, desde o estado de natureza primitivo, passando por inúmeras etapas que constituem a marcha do processo para a perfeição. O átomo primitivo de hoje será a matéria mais pura e sutil de amanhã. Nada está fadado à estagnação ou involução, permanecendo o impositivo de desenvolver a centelha divina que existe em tudo, mesmo quando Isaac Newton trata a Lei de Inércia, que diz: um corpo só permanece parado se nenhuma força atuar nele ou se as forças atuantes se anulam. O chamado de estado inercial, ou seja, a inércia, aponta para a iminência de um movimento. Mas, se observamos o universo em constante movimento e tudo que existe nele, assim, pois, estamos também em movimento. O movimento é o registo da mudança de estado de um sistema, seja ele qualquer sistema. Dessa forma, as pandemias surgem como a força motriz capaz de mudar o estado do sistema Terra/ Humanidade. Foi preciso mexer no sistema de saúde, financeiro, econômico, emocional/afetivo e etc., para a busca da estabilidade inercial novamente.

Independente do tempo ou das épocas pela quais as pandemias compuseram a história da humidade, todas geraram instabilidades e necessidades de mudanças. É o movimento impulsionado para a busca da melhora, do progresso - não somente da ciência, mas de tudo que interfere e corresponde no progresso da humanidade.

As pandemias tiveram em comum o fato de serem surtos de doenças infecciosas que se espalham rapidamente por uma grande área geográfica, afetando um grande número de pessoas em um curto período de tempo.

Algumas das características que as pandemias geralmente apresentaram incluíram:

Contágio humano: Todas as pandemias são causadas por patógenos que podem ser transmitidos de uma pessoa para outra. Isso pode ocorrer por meio de gotículas respiratórias, contato direto com fluidos corporais infectados ou pela ingestão de alimentos ou água contaminados.

Propagação global: As pandemias se espalham rapidamente por todo o mundo, muitas vezes em questão de semanas ou meses. Isso ocorre devido ao aumento da mobilidade humana e às interações globais cada vez mais intensas.

Grande número de casos: As pandemias afetam um grande número de pessoas em todo o mundo, causando milhões de mortes. Isso pode sobrecarregar os sistemas de saúde e ter um impacto significativo na economia global.

A pandemia da COVID-19 ainda tem tido um impacto significativo na maneira como vivemos e trabalhamos e, de certa forma, tem impulsionado o processo de transição de um mundo baseado em provas para um mundo de regeneração. No mundo de provas, o sucesso é medido principalmente pelo desempenho individual e pelos resultados quantitativos. Esse modelo valoriza a competição, o crescimento econômico e a maximização do lucro, muitas vezes às custas do meio ambiente e do bem-estar das pessoas.

No entanto, a pandemia tem mostrado que esse modelo não é sustentável. A crise sanitária vem alertando que precisamos de uma abordagem mais colaborativa, solidária e regenerativa para lidar com os desafios globais. Isso revela a importância da saúde, da comunidade e da natureza para o bem-estar humano. Muitas pessoas estão repensando suas prioridades e buscando estilos de vida mais saudáveis e sustentáveis.

A mudança desse estado inercial pode levar a um mundo de regeneração, onde o sucesso é medido não apenas pelos resultados quantitativos, mas também pelo impacto positivo na sociedade e no meio ambiente. Um mundo de regeneração enfatiza a colaboração, a inovação e a sustentabilidade, em vez da competição e do lucro máximo. Em resumo, as pandemias de forma geral podem acelerar a transição de um mundo

baseado em provas para um mundo de regeneração, onde as pessoas e o planeta são valorizados igualmente, e onde o sucesso é medido pelo impacto positivo que podemos ter na sociedade e no ecossistema.

Em se tratando da pandemia COVID-19, podemos afirmar que ela ocasionou algumas implicações, como:

1. Aceleração da transição para uma economia de baixo carbono: a pandemia provocou uma queda significativa na demanda por combustíveis fósseis, o que resultou em uma redução das emissões de gases de efeito estufa. Esse fato pode ser usado para acelerar a transição para uma economia de baixo carbono e reduzir ainda mais as emissões de gases de efeito estufa no pós-pandemia (CETESB, 2023).
2. Necessidade de repensar as políticas públicas e a gestão de crises: a pandemia mostrou que os sistemas de saúde precisam de mais investimentos e que é necessário repensar a forma como as crises são gerenciadas. O impacto da pandemia na economia global também exige uma reflexão sobre políticas públicas que garantam um futuro sustentável para todos.
3. Aumento da demanda por produtos sustentáveis: a pandemia tem estimulado um maior interesse dos consumidores por produtos e serviços sustentáveis, impulsionando a transição para uma economia circular e uma sociedade mais saudável.
4. Desafios políticos: a pandemia colocou em evidência a importância de uma cooperação global efetiva e ressaltou os desafios políticos e sociais para implementar mudanças transformacionais na direção de uma economia mais sustentável e uma sociedade mais justa e equitativa. Essas implicações da pandemia podem levar a mudanças significativas no pós-pandemia, mas dependem da vontade política e do engajamento da sociedade em geral para impulsionar essas transformações.

Nos aspectos negativos que todo processo de movimento e transformação pode ocasionar, vamos nos deparar, ainda, com a ampliação das desigualdades sociais em todo o mundo, e muitas dessas desigualdades podem se agravar no pós-pandemia, como, por exemplo:

Desigualdade econômica: a pandemia tem afetado principalmente as pessoas que já viviam em situação de vulnerabilidade econômica, incluindo trabalhadores informais, pessoas com baixa renda e comunidades marginalizadas. No pós-pandemia, a desigualdade econômica pode se agravar ainda mais, especialmente em países em desenvolvimento, onde as desigualdades econômicas já eram

significativas.

Desigualdade educacional: a pandemia tem afetado gravemente a educação, especialmente para estudantes de baixa renda que não têm acesso a recursos tecnológicos para aprender em casa. No pós-pandemia, as desigualdades educacionais podem se agravar ainda mais, especialmente se as escolas não estiverem preparadas para lidar com o ensino à distância e híbrido, pois essa janela do mundo virtual é um fator irreversível para todas as áreas do saber.

Desigualdade no acesso à saúde: a pandemia tem exposto as desigualdades no acesso à saúde, com pessoas de baixa renda e em áreas remotas enfrentando maiores desafios para obter cuidados médicos. As políticas públicas devem ser direcionadas a enfrentar essas desigualdades e garantir um futuro mais justo e equitativo para todos. Saude é direito de todos, indistintamente.

Em termos gerais, podemos dizer que, das quatro principais pandemias mundiais na história, incluem-se Peste Negra, Gripe Espanhola, Ebola e a COVID-19. O refazimento do mundo após as pandemias depende muito das circunstâncias e do momento histórico em que elas ocorreram. No entanto, algumas pandemias tiveram um impacto duradouro na sociedade e na forma como as pessoas vivem e trabalham até hoje.

O impacto da pandemia da Peste Negra na Europa foi profundo e duradouro, afetando a economia, a sociedade e a cultura em toda a região. Após a Peste Negra, houve um declínio significativo na população da Europa, o que levou a uma escassez de mão de obra e a um aumento dos salários para os trabalhadores.

A demanda por bens também diminuiu, o que levou a uma queda nos preços e a uma mudança significativa na economia. A Peste Negra também gerou mudanças significativas na sociedade e na cultura europeias. Muitas pessoas se voltaram para a religião em busca de conforto e orientação durante esse episódio - a arte e a literatura da época refletem essa influência religiosa. Além disso, a pandemia da Peste Negra levou a mudanças na estrutura da sociedade, com muitos camponeses e trabalhadores começando a demandar mais direitos e uma maior participação na governança. No geral, o refazimento da Europa após a Peste Negra foi

um processo lento e difícil (UJVARI, 2003). Embora a pandemia tenha sido devastadora em termos humanos, também levou a mudanças que ajudaram a moldar a Europa em um continente mais moderno e dinâmico.

Com a pandemia de Gripe Espanhola, ocorreram mudanças significativas na saúde pública em todo o mundo, com muitos países adotando medidas de prevenção e controle de doenças mais rigorosas, incluindo o uso de máscaras e o distanciamento social, da mesma forma que agora vivenciamos com a COVID-19.

A resposta global à pandemia do Ebola levou a um maior investimento na saúde pública na região, bem como em infraestrutura e capacitação para profissionais de saúde locais. Isso ajudou a fortalecer a capacidade dos países afetados de lidar com futuros surtos de doenças infecciosas. As práticas culturais que contribuíram para a propagação da doença, como a lavagem de corpos em funerais, foram modificadas para prevenir futuros surtos. A pandemia também levou a um maior envolvimento e liderança das comunidades locais na resposta à doença, o que ajudou a construir confiança e melhorar a colaboração entre as autoridades e a população.

Em termos de saúde pública, a pandemia da COVID-19 levou a um maior investimento em infraestrutura e pesquisa médica em todo o mundo. Essa pandemia também destacou a importância da cooperação internacional em saúde pública e a necessidade de uma resposta global para a prevenção de futuros surtos de doenças infecciosas. Em termos sociais, a pandemia destacou as desigualdades existentes em todo o mundo, com os mais vulneráveis sendo os mais afetados pela doença e seus efeitos econômicos.

Em termos econômicos, a pandemia da COVID-19 teve um impacto significativo na economia, com muitos setores enfrentando dificuldades e muitas empresas fechando. No entanto, a pandemia também acelerou a transformação digital, gerando mudanças na forma como as pessoas trabalham, interagem e se comunicam, com um aumento significativo do trabalho remoto e das interações online. Muitas empresas e indústrias já estão se adaptando a novas formas de trabalho, incluindo o trabalho remoto e o comércio eletrônico.

Por outro lado, a produção de equipamentos de proteção individual (EPIs), como máscaras e luvas descartáveis, aumentou drasticamente durante a pandemia de COVID-19, levando a um aumento no lixo plástico e outros resíduos perigosos. Além disso, a pandemia aumentou a demanda por produtos de limpeza, como desinfetantes e álcool em gel, que podem conter substâncias químicas nocivas e ter efeitos negativos no meio ambiente, o que pode afetar a biodiversidade e a saúde dos ecossistemas.

Ainda podemos refletir acerca de elementos significativos nos aspectos emocionais para muitas pessoas, independentemente de suas crenças religiosas ou espirituais, como, por exemplo:

- **Reflexão sobre a mortalidade:** toda pandemia traz à tona a realidade da morte e nos leva a algumas reflexões sobre a vida e suas crenças espirituais. Nunca se questionou tanto o sentido da vida e a busca por um propósito mais profundo (FRANKL, 2022). Logo, temos que concordar com a frase esculpida no frontispício do dólmen de Allan Kardec no cemitério Père-Lachaise na França, em 31/03/1870: “Nascer, viver, morrer, renascer ainda e progredir sempre, tal é a Lei”.
- **Sentimento de conexão:** todos estamos interconectados, e ações individuais e coletivas podem ter um impacto significativo na saúde e bem-estar de outras pessoas. Isso pode levar pessoas a se sentirem mais conectadas com o mundo ao seu redor e a procurar formas de também ajudar os outros, baseadas em valores morais, pois o bem que eu faço ao outro é o bem que faço a mim mesmo.
- **Desafios na fé:** a pandemia tem sido um desafio para muitas pessoas em sua fé ou crenças espirituais. Algumas pessoas podem estar questionando a existência de um poder superior ou sentindo que sua fé foi abalada; outras têm encontrado maneiras de se conectar com suas comunidades religiosas, mesmo que virtualmente, e têm buscado formas de manter sua prática espiritual mesmo durante a pandemia.

As pandemias podem causar uma série de traumas emocionais nas pessoas afetadas, incluindo aquelas que perderam entes queridos, aquelas que adoeceram e se recuperaram da doença e aquelas que

tiveram que lidar com a incerteza e o isolamento social. Algumas das possíveis consequências emocionais das pandemias incluem o luto como principal fator, seguido do estresse e ansiedade desencadeada pela incerteza e o medo vinculados às preocupações com a saúde pessoal e de entes queridos, bem como as questões financeiras e de emprego. As medidas de distanciamento social podem levar a sentimentos de solidão e abandono, especialmente para aqueles que vivem sozinhos ou não têm acesso fácil à tecnologia para manter contato com outras pessoas. E, não menos importantes do que os outros fatores, vêm as experiências traumáticas emocionais duradouras associadas à hospitalização, à perda de entes queridos, à perda de emprego ou desapropriação de bens, entre outros.

Na questão 783 de *O livro dos Espíritos*, Kardec pergunta: “Segue sempre marcha progressiva e lenta o aperfeiçoamento da humanidade?”.

Resposta: “Há o progresso regular e lento, que resulta da força das coisas. Quando, porém, um povo não progride tão depressa quanto deveria, Deus o sujeita, de tempos a tempos, a um abalo físico ou moral que o transforma”.

Comentário de Kardec: “O homem não pode conservar-se indefinidamente na ignorância, porque tem de atingir a finalidade que a Providência lhe assinou. Nessas comoções, o homem muitas vezes não percebe senão a desordem e a confusão momentâneas que o ferem nos seus interesses materiais. Aquele, porém, que eleva o pensamento acima da sua própria personalidade admira os desígnios da Providência, que do mal faz sair o bem. São a procela, a tempestade que saneiam a atmosfera, depois de a terem agitado violentamente”.

Nas questões 737 e 740, Kardec aborda o assunto sobre flagelos e, em síntese: “Só julgais essas coisas do vosso ponto de vista pessoal, e as chamais de flagelos por causa dos prejuízos que vos causam; mas esses transtornos são frequentemente necessários para fazerem que as coisas cheguem mais prontamente a uma ordem melhor, realizando-se em alguns anos o que necessitaria de muitos séculos. Os flagelos são provas que proporcionam ao homem a ocasião de exercitar a inteligência, de mostrar

a sua paciência e a sua resignação ante a vontade de Deus, ao mesmo tempo que lhe permitem desenvolver os sentimentos de abnegação, de desinteresse próprio e de amor ao próximo, se ele não for dominado pelo egoísmo".

As pandemias, nesse contexto, surgem como flagelos para que, de alguma forma, a humanidade possa avançar mais depressa. É necessário ver o fim para apreciar os resultados e ter maturidade para compreender o processo.

Olhemos para trás e encontraremos o início de tudo, há 13,8 bilhões de anos aproximadamente, quando uma força propulsora conduziu a grande explosão que deu origem ao nosso universo a partir da expansão violenta de uma partícula muito densa e extremamente quente. Essa expansão não cessou, pois se trata de um processo irreversível e que se observa por meio do afastamento das galáxias, hoje o que aponta para uma infinita expansão. Com a grande explosão, os elementos primitivos da atmosfera, com o passar do tempo, aglomeraram-se em conjunto de partículas que estavam em altíssimas temperaturas e resfriaram. Junto desse processo e da interação entre os elementos presentes no espaço, foi formado o Universo como hoje ele se apresenta.

A presença da água oportunizou os primeiros organismos vivos, como a arqueobactéria, célula que surgiu nos primeiros 600 milhões de anos depois da formação violenta do planeta, e hoje possuímos um dos ecossistemas dos mais diversos possíveis de se ver. Os reinos mineral, vegetal e animal e o homem compõem essa diversidade de interação em tudo que vemos e não vemos. Quando conseguimos entender essa mecânica divina, identificamos aí a Lei de Progresso. Se tudo no universo evolui, então estamos fadados ao aperfeiçoamento, seja moral, físico ou intelectual. Cedo ou tardiamente evoluiremos em direção a Deus.

Então olhem para o amanhã e percebam o quão grandioso é Deus, que nos deu a vida e, com ela, todos os meios de progredirmos. Identifico junto aos filósofos da antiguidade os elementos gerais do universo, sendo eles a terra, a água, o ar e o fogo. E, assim, fico horas a contemplar o mar e a grandiosidade que ali existe, a diversidade, a força das águas, o alimento

que ali se produz, e sinto a paz invadir o meu ser. E, se me perguntarem o que vejo para além das águas, responderei: vejo Deus!

E terra? A terra onde prédios são construídos, alimentos são plantados e árvores fazem sombras. E, então, o que eu vejo além da terra? Vejo a grandiosidade de Deus, que faz, no solo pedregoso, uma semente germinar a vida em busca da luz!

E a luz do sol, a grande bola de fogo que vemos e apreciamos quando o dia amanhece e quando chega o entardecer. É o fogo que nos aquece e nos tira da escuridão, e seu raios toda a galáxia ilumina. O que eu vejo no sol? Vejo a centelha de luz divina pulsar de longe para nos alcançar!

E aquilo que eu não vejo e não sinto porque não tem cheiro e não tem gosto, sabem o que é? É o ar, por meio do qual o pensamento de Deus percorre todo o universo para até a nós chegar. O ar, composto por oxigênio, o elemento essencial à manutenção da vida na Terra, faz-me lembrar das vítimas da pandemia da COVID-19 que não conseguiam mais respirar. No ar, também vejo pássaros a voar e cantar, sem se preocuparem com o dia de amanhã, ou com onde dormir e o que comer. Sabe por quê? Porque tudo Deus provê.

REFERÊNCIAS

CETESB. **CETESB constata diminuição da poluição na Grande São Paulo durante a quarentena do coronavírus**. Disponível em: https://cetesb.sp.gov.br/blog/2020/03/30/cetesb-constata-diminuicao-da-poluicao-na-grande-sao-paulo-durante-a-quarentena-do-coronavirus. Acesso em: 23 mar. 2023.

FRANKL, Viktor E. **Sobre o Sentido da Vida**. Trad. Vilmar Schneider. Petrópolis: Editora Vozes, 2022.

KARDEC, Allan. **O Livro dos Espíritos**. Trad. Guillon Ribeiro. 93ª edição. Rio de Janeiro: Editora FEB, 2013.

UJVARI, Stefan Cunha. **História das Epidemias**. 1ª edição. São Paulo: Editora Contexto, 2020.

LUTOS PANDÊMICOS

O primeiro óbito por COVID-19 foi notificado no Brasil em 17 de março de 2020. Vinte dias após o registro do primeiro caso, a doença já havia sido declarada como pandêmica pela Organização Mundial de Saúde. A Europa acumulava mais de 64 mil casos e 3 mil mortes (CONCEIÇÃO *et al.*, 2023).

Quando se fala em morte, remete-se ao luto. Ele caracteriza-se como a resposta à perda de algo valorizado, seja uma pessoa amada, um objeto especial, um emprego, status, casa, um ideal, uma parte do corpo, tudo que represente valor afetivo e perda.

Para Freud (2013), o luto é o trabalho paulatino de desligamento do prazer em relação ao objeto e satisfação narcísica que o ego perdeu, por morte ou abandono.

Para o enlutado, o seu estado psíquico se comporta como se tivesse sido arrancado de uma porção de coisas sem sair do lugar. A perda de um ser amado não é apenas perda do objeto, é também a perda do lugar que o sobrevivente ocupava junto ao morto. Lugar de amado, de amigo, de filho e de irmão, de companheiro, dentre outros.

Vivemos pequenas perdas todos os dias. O fim de um relacionamento ou uma demissão, por exemplo, traz o sentimento de perda, logo, de luto. Essas experiências cotidianas de morte/ perda nos ajudam a entender que nada dura para sempre; que a valorização do momento presente, sentido e vivido consolida bases para que quando a hora de experimentar uma perda chegar, essa se torne menos dolorosa e passe a ocupar o lugar de lembranças saudosas.

Sabe-se que cada luto é único e não existe maneira de padronizar ou prever de que forma o processo se dará. É preciso aceitação e restauração no decorrer do tempo. Quando falamos de tempo, trata-se do espaço e momento relativo em que cada indivíduo se permite estar, podendo durar minutos, dias, anos e até mesmo uma eternidade, se considerarmos a cotação do tempo cronológico. E, para isso, é preciso:

- Aceitar a realidade da perda.
- Enfrentar as emoções do pesar.
- Adaptar-se à vida sem a representação do seu afeto (pessoa amada, animal de estimação, emprego, etc).
- Encontrar maneiras adequadas para lidar com a saudade.
- Reconstruir a sua identidade e o seu projeto de vida.

O enlutamento começa quando o ser adquire consciência da perda, com base nos costumes e rituais sociais relacionados à morte. Na atualidade, encontramos a ansiedade como luto antecipatório, ou seja, as emoções estão mais centralizadas na perda que irá acontecer, como uma mudança na sua história de vida, uma doença incurável, possibilidade de que isso ou aquilo não aconteça, entre outros exemplos (MELLO, 2017).

A não aceitação da morte, da perda, dos laços desfeitos leva ao Transtorno do Luto Prolongado. Por exemplo, pessoas que enfrentam a morte prematura de uma criança, um jovem ou até mesmo alguém que morreu de forma abrupta são mais propensas a sofrerem de luto prolongado. E, nesse contexto, encontram-se as vítimas das pandemias e, em especial, a pandemia da Covid-19.

Dados atuais encontrados no site https://covid.saude.gov.br/ apontam que, apenas no Brasil, foram registados 699.917 casos de óbitos por Covid, desde o início da pandemia até o dia 21/03/2023. Nesses 699 mil vitimados temos crianças, jovens adultos, maioridade e idosos, com e sem morbidade, que desceram ao túmulo, sendo muitos considerados com morte súbita por Covid.

E essas famílias? Como estão diante das perdas afetivas repentinas, das vidas ceifadas pelos vírus SARS-CoV-2 e COVID-19? Muitos desses corpos, no primeiro ano de pandemia, não puderam ser velados. Inúmeras famílias receberam a notícia sem o direito de ver e de sepultar os corpos dos entes queridos. Quantos pais internaram seus filhos, e filhos internaram os seus pais, que não viram e não puderam ter acesso aos restos mortais? Muitos certamente se questionaram se realmente isso aconteceu e ficaram nas portas dos hospitais, à espera de verem seu parente, seu filho, seu

ente querido sair pela porta. Para não aumentar a contaminação, os corpos foram apenas isolados em sacos plásticos e simplesmente enterrados. Tão fria, dura e cruel realidade que marca corações, que jamais serão os mesmos de antes.

Em *Luto e melancolia*, Freud faz uma proposição decisiva: o humano tem relação com a falta. É em torno dela que se organiza a economia psíquica. O objeto faltante impede o sujeito de viver a homeostase e a tranquilidade que dela resultaria. Logo, o período de luto é o tempo em que o sujeito, em sofrimento pela perda, no plano da realidade, do objeto amado, está sob o golpe desse corte, dessa separação e do desprazer que lhe é decorrente (MELO, 2017), gerando um estágio de dor e aflição, cujas marcas só o tempo consegue aliviar.

Assim, em curto, médio ou longo prazo, o indivíduo busca, de alguma forma, reinventar seu amor próprio, ocupar o espaço vazio deixado por alguém. Esse tempo corresponde ao necessário para que o sujeito retome plenamente sua capacidade de dirigir investimento aos outros. É elaborar planos para o futuro sem o complexo da culpa, ou de vitimismo, ou de acusações da culpa no outro e não em si mesmo, como mecanismo de defesa.

Convidamos os leitores, agora, para se colocarem no lugar dos que estiveram à frente da Covid. Desde a equipe técnica, composta por aquelas pessoas responsáveis pela limpeza (crucial em hospitais, pela presença de bactérias hospitalares e, agora, pelo vírus da Covid), até os enfermeiros, médicos, fisioterapeutas e a equipe de urgência das ambulâncias também.

Num cenário onde não se conhece ao certo o “inimigo” e não se sabe quais são suas “armas”, e lá você precisa estar à frente no campo de batalha. As incertezas sobre qual o melhor procedimento, que remédio pode ajudar, como reverter quadro graves. E os óbitos?

Como será que eles se sentiram diante desses cenários? Como foi todos os dias socorrer pessoas, sabendo-se que, ao se estar na linha de frente, pela lógica se está entre os mais suscetíveis à contaminação? E lá estavam eles, por trás de máscaras, jalecos descartáveis e todos os EPIs

de segurança, mas que não eram empecilhos para contrair Covid.

Vamos refletir também sobre os aspectos emocionais, pois, se para nós, uma perda de um ente querido sem poder enterrá-lo dignamente é uma grande dor, imaginemos para eles, que fizeram de tudo e não conseguiram manter a vida orgânica dos seus pacientes, que chegaram entregando as vidas em suas mãos e nas mãos de Deus, e morreram? Para eles, certamente o luto foi ou está ainda sendo muito intenso, pois não se trata de um ente querido, mas de uma multidão à qual eles se dedicaram.

Esse profissionais das equipes da linha de frente passam por pressão psicológica insuportável, ansiedade, medo, depressão, insônia, excesso de trabalho, frustração.

Zwielewski (2020) aponta para a preocupação com a equipe técnica (médicos, enfermeiros) que está à frente, lutando contra a Covid-19 para salvar vidas, pois os profissionais de saúde também vivem a discriminação, isolamento ou redução do contato com seus familiares.

Alternativas para reduzir a pressão psicológica, a exemplo das plataformas online com aconselhamento médico para pacientes e para a população em geral, nas quais são fornecidas informações sobre o risco de transmissão, foram adotadas e puderam ajudar, reduzindo, assim, a pressão sobre a equipe de saúde.

Entre os temas que precisam ser abordados pelos protocolos com os profissionais de saúde, estão: manejo do estresse, trauma, depressão, comportamentos de risco, psicoeducação, monitoramento e controle da raiva e agressividade, desenvolvimento de sentimentos de pertencimento, assim como o incentivo à prática de atividades físicas pelos profissionais de saúde.

O aporte psicológico com a Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC), a Logoterapia e Psicanálise tem sido a estratégia clínica de tratamento psicológico mais recomendada para ajudar os indivíduos, independentemente se são profissionais de saúde ou a população em geral. Todos são seres humanos com sentimentos e necessidades de acolhimento e amor. É preciso também cuidar de quem cuida.

A profundidade dessas questões está guardada no sigilo e na ética da profissão que cada médico vive confidencialmente, entre cada vida recuperada e cada óbito que ele precisou informar aos familiares.

Muitas lágrimas ocultas aos nossos olhos foram derramadas, e um luto íntimo carregado nas histórias de vida daqueles que foram, e são, os nossos heróis nesta guerra contra o invisível e mortal vírus da Covid.

Ainda pensando na equipe técnica, vamos agora nos lembrar da equipe espiritual, que certamente também esteve e/ou está à frente do acolhimento às vítimas dessa pandemia. Como será que foi para o mundo espiritual organizar e receber os filhos do Pai de volta para o verdadeiro lar, o mundo espiritual?

Seguem abaixo duas psicografias que ilustram esse momento.

P1- Há alguns meses, fomos chamados para uma reunião na qual seríamos informados de um acontecimento que viria a ocorrer sobre a humanidade terrestre. Todos estavam curiosos porque o evento era para a evolução dos nossos irmãos encarnados na Terra. Só não imaginávamos que seria doloso para muitos. Espantamo-nos e ficamos preocupados com nossos afetos que ainda se encontram no corpo físico.

Começamos a organização montando hospitais sobre a crosta terrestre, onde todos iam ser recebidos. Seguimos com a preparação de cada um para os devidos socorros necessários aos irmão de todas as ordens.

Eram longas conversas com os portadores do vírus, inúmeros queriam saber o porquê, enquanto outros aceitavam sem questionar, alguns até esperavam por isso. Muitos pediram para ficar, ou desistiram por medo de enfrentar a nova realidade ou por causa da própria família, e, para esses, aceitar as sequelas que teriam que passar foi a melhor opção diante do cenário, para mais tarde retornarem para a casa espiritual.

Mas era preciso o sacrífício para que eles não se endividassem com as leis divinas. Todos são Cristãos em evolução, e, na seara do Cristo,

muitos ainda se encontram em auxílio. Há os que estão nas colônias com familiares, que já estavam por lá no mundo espiritual; vários ainda se concentram adormecidos e na espera do despertar para a nova realidade a ser vivida.

Somos trabalhadores do Cristo em constante atividade, seja no corpo físico ou no plano espiritual. Trabalhemos com amor. Ame seu próximo e viva o evangelho, pois Jesus, há mais de dois mil anos, ensinou que: "Eu sou o caminho, a verdade e a vida. Ninguém chega ao Pai senão por mim". Logo, aí está o nosso guia e modelo a seguir. Colocando-nos à disposição do serviço aos irmãos necessitados, seja no plano físico ou espiritual, pois se amamos o Cristo, então é nosso dever apascentar suas ovelhas.

P2 - Caros leitores, sinto-me humildemente agraciado em poder narrar como foi a recepção dos nossos irmãos recém-chegados.

Muitos ainda dormiam por causa do efeito dos medicamentos, mas aos poucos foi despertando um a um, muitos ainda atormentados sem saber onde se encontravam, outros chorando por medo. Também havia aqueles que vinham sorrindo de alegria por despertarem sem dor e sentindo a paz interior.

A equipe espiritual se preparava através da oração e das instruções oriundas de espíritos de elevação, que traziam consigo muita luz radiante. Começavam a oratória dizendo: "Aqui não temos cor, raça, classe social, sexo. Somos todos iguais, e filhos de um Deus único. Queremos que todos sintam-se acolhidos por nossos irmãos".

Sabemos que muitos ainda se encontram inabilitados para percorrer a travessia, mas os socorristas os levarão aos que já se encontram possibilitados de acolher.

Seguimos o caminho florido e, assim, caminhamos de forma diferente. Eram passos flutuantes.

Chegamos a determinado local amplo, havia salas para todos os lados, cada um seguia o seu auxiliar de acordo com as necessidades.

Havia familiares a recepcionar os seus recém-chegados. Havia uma linda ala onde crianças brincavam e sorriam, outras dormiam aos cuidados dos amigos que demostravam tanto amor aos pequenos, que a luz transbordava.

Aos poucos, formava-se uma fila na porta da ala infantil, pois era hora dos pequenos irem ao encontro dos responsáveis, ou de irmão de jornada que estavam como tutelados.

Do lado de fora das salas, havia um jardim que era uma verdadeira perfeição, as cores vivas aos nossos olhos, pessoas sorrindo, o ar era puro e preparando a forma certa para respirarmos. Aos poucos, com dificuldades, conseguimos nos adaptar, pois tudo era novo para cada um, até o andar era dificultoso no momento. Estava agradecido pelo socorro que recebemos. Mas logo me veio ao pensamento: "será que são assim com todos?". Mal pude terminar o pensamento, quando fui respondido por uma senhora simpática: "Não, meu filho, pois muitos ainda não aceitaram a nova forma de ver o outro lado da vida e por isso não estão aqui ainda, mas em breve desfrutarão das belezas do nosso Pai maior".

Eu perguntei como se chamava, e, com um sorriso no rosto, respondeu: "Você não se lembra de mim. Quando parti para a nossa casa espiritual, você estava em processo de retorno para a escola da Terra. Fui mãe do seu avô paterno e hoje venho convidar você para desfrutar um pouco da nossa residência". Seguimos juntos o caminho conversando. Aqui não tem crença, nem política, somos todos iguais, e a única diferença é que uns são mais compreensíveis que outros no grau de elevação moral, mas somos tratados por iguais.

A paz que aquele lugar me trazia era tanta, que os pensamentos sumiam. Chegamos em uma casa simples e aconchegante e encontrei outras pessoas que fazem parte da minha família que deixei na Terra, e, ainda assim, a saudade era constate, e eu não conseguia entender por que era atraído por sentimentos melancólicos, até que minha bisa respondeu: "Isso vai ter um tempo para acostumar e aprender a não se ligar com aqueles que ficaram na escola terrena. Essa melancolia é que muitos ainda choram por sua falta".

Sigo aprendendo e agradecendo por tudo. E desejo que Jesus faça parte do coração de cada leitor.

Como o retorno ao mundo espiritual é algo inevitável, rememoremos quando o mestre Jesus retornou à pátria espiritual. Pedro, seu fiel apóstolo, transformou sua casa em casa de apoio para todos aqueles que necessitavam de auxílio e que, de alguma forma, eram abandonados pela sociedade.

Naquela casa onde se plantou o amor, a esperança e labuta no bem, muitas necessidades foram saciadas pela Sua vontade, principalmente porque os recursos eram escassos, mas nada faltava, pois as benções de Jesus estavam ali a inspirar e a direcionar a todos. E assim Jesus fez, e continua a fazer com todos os seus irmãos até hoje e no amanhã também.

A casa do caminho, como era conhecida, era o lar daqueles que não tinham lar, era o berço daqueles que não tinham berços, era o teto daqueles que não tinham teto, era luz para aqueles que não tinham luz.

Jesus hoje nos clama para servir no caminho daqueles que padecem pela dor, pela miséria, pelas doenças.

Como fazer isso? Dê o que tem. Dê um pouco do seu tempo. Dê um pouco da sua palavra. Dê um pouco do seu ouvir. Dê de si. Jesus não tinha nada e tudo ele dava.

Hoje temos de tudo e nada damos.

Quantos padeceram pela doença que assustou o mundo e quantos ainda padecem?

Quantos ainda não se conformaram ou venceram o luto? Ou aceitaram a vida no pós-morte?

Quantos corações seguem vazios e em busca de encontrar a casa do caminho para confortar as suas dores e alegrar a sua alma?

Trabalhemos com Jesus para que a Terra seja, um dia, como a singela casa de Pedro, que, de poucos bens materiais, era a mais rica em bens espirituais.

Não há conquista maior para um espírito do que encontrar em si próprio a luz que ilumina o caminho para chegar a Deus. Não há conquista maior para o espírito do que encontrar em si a paz. Não há alegria maior para o espírito do que ser um trabalhador do Cristo a semear o bem e transformar sua própria vida em uma casa de Pedro; transformar sua existência em uma casa do caminho, para que, uma dia, possa perceber sua singela contribuição de ter transformado o planeta Terra em casa de Pedro para todos os seus habitantes. E de vencer o luto, transformando a saudade em esperança e fé no amanhã. Que cada enlutado encontre em si a casa do caminho, para viver em paz consigo mesmo.

REFERÊNCIAS

CONCEIÇÃO, B.B. *et al*. Avaliação do Estado Emocional de Pacientes Confirmados com Covid-19: Revisão Integrativa. **Temas em Saúde Coletiva**: Covid-19 – Vol. 2. Ponta Grossa, PR: Editora Atena, 2023.

DADOS DA COVID. Disponível em: https://covid.saude.gov.br/ Acesso em: 23 mar. 2023.

FREUD, Sigmund. **Luto e melancolia**. Tradução de Marilene Carone. São Paulo: Cosac Naify, 2013.

MELLO, CARLOS DE BRITO. **Luto e melancolia** - variações com o texto de Freud. (Revisão de tradução). Reverso vol. 39 no. 73. Belo Horizonte, jun. 2017.

ZWIELEWSKI, G. *et al.* Protocolos para tratamento psicológico em pandemias: as demandas em saúde mental produzidas pela Covid-19. **Revista debates in psychiatry** - Ahead of print, 2020.

PÓS-PANDEMIA

Em março do ano de dois mil e vinte, o mundo fechou as portas. O vírus da Covid-19 se alastrou de forma desenfreada por todos os lugares do mundo. Diante da emergência em saúde pública declarada pela Organização Mundial de Saúde, e assumida pelo Mistério da Saúde do Brasil, iniciou-se o isolamento social do chamado *lockdown*, como forma de contingência da contaminação pelo vírus responsável pela Síndrome Respiratória Aguda Grave (Severe Acute Respiratory Syndrome SARS-CoV).

Para Neill e colaboradores (2014), a comparação de sequências de vírus arquivados coletados ao longo de muitos anos até o presente permite o estudo da evolução viral e contribui para o desenho de novas vacinas. Com isso, foi possível identificar o RNA do vírus da ordem Nidovirales, da família Coronaviridae. Os vírus da SARS-CoV, MERS-CoV e SARS-CoV-2 são da subfamília Betacoronavírus, que infectam somente mamíferos; são altamente patogênicos e responsáveis por causar síndrome respiratória e gastrointestinal. Além disso, o SARS-CoV-2 codifica seus próprios RNAs, que podem entrar na célula hospedeira e não são percebidos pelo sistema imunológico do hospedeiro, direcionando, subsequentemente, os genes de função do hospedeiro para causar doenças (Song, 2021).

Todos os coronavírus que afetam humanos têm origem animal. Quando da disseminação de pessoa para pessoa, que ocorreu com MERS-CoV e SARS-CoV, acredita-se que tenha se dado principalmente por meio de gotículas respiratórias produzidas quando uma pessoa infectada tossia ou espirrava, semelhante à maneira como a influenza e outros patógenos respiratórios se espalham. Também foi identificada a transmissão por aerossóis em pacientes submetidos a procedimentos de vias aéreas, como a intubação orotraqueal ou aspiração de vias aéreas. Além desses, há outros quatro tipos de coronavírus que podem induzir doença no trato respiratório superior e, eventualmente, inferior, em pacientes imunodeprimidos, bem como afetar especialmente crianças, pacientes com comorbidades, jovens e idosos (Song, 2021).

Graças aos parâmetros de sinais e sintomáticos adotados pela Organização de Saúde (BRASIL, 2020), foi possível classificar a doença em:

- Doença não complicada (pacientes nessa condição clínica obtêm a internação/isolamento domiciliar) – quadro compatível com infecção de vias aéreas superiores, sem sinais de desidratação, dispneia, sepse ou disfunção de órgãos. Os sinais e sintomas mais comuns são: febre, tosse, dor na garganta, congestão nasal, cefaleia, mal-estar e mialgia. Imunossuprimidos, idosos e crianças podem apresentar quadro atípico.
- Pneumonia sem complicações (pacientes nessa condição clínica deverão ser internados) – infecção do trato respiratório inferior sem sinais de gravidade.
- Pneumonia grave (pacientes nessa condição clínica deverão ser internados, considerar possibilidade de UT) – infecção do trato respiratório inferior com algum dos seguintes sinais de gravidade: frequência respiratória > 30 incursões por minuto; dispneia; SpO2 < 90% em ar ambiente; cianose; disfunção orgânica. Crianças com pneumonia ainda podem ter como critérios de gravidade: uso de musculatura acessória para respiração; incapacidade ou recusa de se amamentar ou ingerir líquidos; sibilância ou estridor em repouso; vômitos incoercíveis; alteração do sensório (irritabilidade ou sonolência); convulsões.
- Síndrome da Angústia Respiratória Aguda (SARA) (pacientes nessa condição clínica deverão ser internados, considerar possibilidade de UTI) – surgimento ou agravamento dos sintomas respiratórios, até uma semana do início da doença. Pode ainda apresentar: alterações radiológicas – opacidades bilaterais, atelectasia lobar/pulmonar ou nódulos; edema pulmonar não explicado por insuficiência cardíaca ou hiper-hidratação.
- Choque séptico (pacientes nessa condição clínica deverão ser internados, considerar possibilidade de UTI) – sepse acompanhada de hipotensão [pressão arterial média (PAM) < 65 mmHg] a despeito de ressuscitação volêmica, ou seja, a administração intravenosa de fluidos com o objetivo de melhorar a perfusão tissular em estados de choque. Trata-se de uma das intervenções

mais comuns em pacientes críticos.

Segundo Rebêlo e colaboradores (2022), a Síndrome Pós-Covid-19 (PCS) ou Covid longa (CL) é uma condição clínica decorrente da infecção por SARS-CoV-2 que algumas pessoas vivenciam após o término da Covid-19, com diversos sintomas como fadiga, dor, falta de ar, enfisema pulmonar, disfunção cognitiva, perda de olfato, tontura, dores de cabeça. No campo emocional, ainda vamos encontrar transtorno de ansiedade, estresse pós-traumático, depressão seguida pela perda da vontade de viver e ideações suicidas, síndrome do pânico, tanatofobia, bem como o impacto na qualidade de vida e alterações no padrão de sono.

Pacientes com doenças inflamatórias e autoimunes, como a Fibromialgia (FM), representam um grupo particularmente vulnerável ao desenvolvimento de Covid longa, devido a alterações no Sistema Nervoso Autônomo (SNA), uso de glicocorticoides; o isolamento e sedentarismo impostos pela pandemia intensificam a dor crônica (REBÊLO *et al.*, 2022). As evidências clínicas e científicas sobre os efeitos da Covid longa têm evoluído para sintomas multivariados.

Abaixo, há alguns relatos de sobreviventes da Covid após internação e traumas das sequelas da Covid longa. Todos os relatos foram concedidos de livre aceitação para uso das informações e mantendo preservada a identidade e integridade dessas pessoas. Esse relatos seguem a título de ilustrações que possibilitem que muitos que se encontraram nesses quadros aqui expressos percebam que não são os únicos. E, assim, podermos compartilhar não da dor alheia, mas do conforto e consolo de quem viveu momentos difíceis e aqui está para nos contar suas histórias educativas para a vida.

R1- *Mulher 40 anos acometida pela Covid-19 em maio de 2020.*

Começou com sintomas leves de gripe e, com uma semana, evoluiu para dificuldade de respirar. Internada, e, de imediato, com o uso de respiradores, e, com três dias, UTI seguida de intubação. 15 dias entubada na UTI; parecia que a vida havia parado. Nos primeiros dias no hospital,

mesmo usando respirador, a dor e a dificuldade de respirar eram muito grandes. Sonhei com minha mãe que já havia falecido na minha infância, algo tão nítido e real que, ao acordar, pensei: se ela vive em algum lugar, eu viverei também. E, nessa hora, o medo de morrer e deixar meus dois filhos pequenos. Eles sentirem a dor da perda e saudade sem fim que sinto da minha mãe….

E meu quadro piorou. Tive que ir para UTI e ficar entubada. Eu escutava os médicos dizendo que não sabiam mais o que fazer e que só tinha uma alternativa de tentar estabilizar o quadro clínico com uma medicação importada (não lembro o nome), e eu ouvia meu esposo dizer "vamos tentar sim… tudo que for preciso fazer vamos fazer, é a vida dela". Eu não podia falar, somente sentir e ter fé em Deus. Eu estava ali à espera de um milagre e sempre a lembrança do sonho com minha mãe surgia.

E, graças a essa tentativa com os remédios importados, o meu quadro se estabilizou. Fiquei com 70% do pulmão comprometido, perda de massa muscular. Eu voltei à vida e não conseguia sequer ficar em pé. Vários dias a mais no hospital e, com a estabilidade do quadro, tive o acompanhamento de fisioterapeutas para me ajudarem a respirar com os aparelhos e a sustentar novamente meu corpo. Então, tive alta do hospital para internação hospitalar.

Chegar em casa sustentada por enfermeiros e com o balão de oxigênio do lado (meu amigo por meses em casa) e poder abraçar meu filhos… tamanha a minha emoção e a deles. Nada nesta vida valia mais do que a vontade de voltar para eles.

Aos poucos, vencemos. Uma dia após o outro, e, quando eu já conseguia caminhar sozinha e o respirador com o balão de oxigênio amigo foi retirado, eu pude sentir o ar puro entrar nos meu pulmões de novo…. Faltam-me palavras para descrever esse momento.

Hoje, três anos depois (2021-2023), o meu pulmão está com 30 % ainda comprometido, más já tenho uma vida dentro da normalidade para quem tem a Covid longa.

R2- Mulher de 52 anos, infectada pela Covid-19 em março de 2021.

Os sintomas iniciais foram a falta de ar, mialgia e dor de cabeça. Com uma semana em casa, os familiares (esposo, tia e filho) também contraíram a doença e os sintomas semelhantes. Todos precisaram de internação, com o agravamento da dificuldade de respirar, e, após a internação em salas de isolamento do hospital público, foi preciso a UTI. Contudo, eu não dei entrada, os demais sim.

A sala de isolamento era de dois leitos e eu e meu filho ficamos juntos por alguns dias. Ele estava com a máscara de oxigênio e não conseguia conversar, só respondia com movimento das mãos. Em menos de uma semana ali no isolamento, tive medo de morrer e deixar minha família, principalmente meus filhos - tenho dois filhos. A caçula ficou na casa da avó e não contraiu Covid.

Passada uma semana, a equipe médica entrou na sala e informou que meu filho seria transferido para outro hospital, onde tinha vaga na UTI - ele foi o primeiro a ir para a UTI. E eu o vi saindo na maca, e essa foi a última vez que eu o vi. Não imaginei em momento algum que não ira mais vê-lo. Passaram-se 12 dias e eu tive alta para internação domiciliar, e os demais não. Começou, então, o processo do boletim diário de como os três estavam. Uma tortura inenarrável. Foi feita uma chamada de vídeo pela enfermeira com ele na UTI, antes de entubar. Ele mal conseguia falar, por tamanha falta de ar. Essa foi a despedida. Jamais imaginei que viveria algo desse tipo, e a esperança de poder reencontrá-lo e abraçá-lo era meu desejo. Em momento algum eu pensei que iria perder meu filho, esposo e tia. Eu me pergunto até hoje por que meu coração não sentiu que ele ia morrer. A maior dor que eu já senti na vida foi a notícia de que ele tinha morrido. Dói ate hoje, mas não como naquele dia 27 de março de 2020.

Ir ao hospital pegar o atestado de óbito e ouvir a equipe médica dizer que ele estava em saco preto de isolamento e com o caixão trancado e eu não poderia ver de forma alguma…. Seguir um caixão com meu filho sem poder vê-lo ou abraçá-lo e dizer te amo, e só me lembrar da sala de isolamento com ele do meu lado, é algo que não tem palavras neste mundo para descrever.

Sonho com ele, e, na primeira vez que eu sonhei, foi tão real que eu senti o abraço que não pude dar. Eu sei que ele vive e que vamos nos reencontrar. Tentei arrancar a dor do meu peito, eu chorava, gritava e batia a cabeça na parede em um total desequilíbrio emocional. Nessa hora, não sei como explicar, algo aconteceu. Eu vi meu filho e senti a mão dele no meu ombro. Ele olhava e dizia "mãe, fica calma, eu estou bem".

Uma semana após a morte dele, a minha tia partiu também, e, com 15 dias, meu esposo teve alta da UTI e pôde ir para a internação domiciliar. Só então eu pude ter um abraço, pois em todo esse processo tinha que manter a distância.

Dois anos depois, eu busco aprender a lidar com o autoperdão, pois me culpo pela morte do meu filho, principalmente porque eu levei a Covid para casa. Estou em tratamento psiquiátrico, faço uso de antidepressivo e é a primeira vez que converso sobre o assunto sem chorar.

R3- *Homem 52 anos, contraiu Covid-19 em março de 2021.*

Foi uma mistura de sentimentos, não tive medo. O sintoma principal foi diarreia, seguida de um enorme mal-estar. Não imaginava que era Covid. Depois, na sequência, minha esposa e meu filho começaram a ter sintomas respiratórios.

Um mal-estar generalizado tomou conta de mim, não conseguia ficar em pé, e alguns dias depois veio a falta de ar. Foi então que convulsionei. Tive palidez e muito suor! Três dias depois desse quadro, a falta de ar aumentou e, então, veio a internação.

Um dias antes de ser internado, passei a tarde com meu filho - que também estava com Covid, mas com sintomas leves, até então - assistindo a filmes. Esse foi nosso último dia juntos.

No dia seguinte, ao sair para o hospital, falei com meu filho para se cuidar e que, se os sintomas piorassem, que fosse para o hospital também, para não ficar sofrendo. Eu estava com dificuldade de respirar e muita fraqueza, quase sem conseguir ficar em pé sozinho.

Os exames feitos comprovaram que 75% do meu pulmão estava comprometido. Tive que ficar três dias em isolamento até surgir uma vaga na UTI. Da internação na UTI, mais três dias se passaram, tentando reagir ao tratamento. Colocaram uma máscara de oxigênio que tinha tanta pressão e parecia que ia tudo estourar. Eu não desejo isso para o meu pior inimigo!

Mesmo com a máscara de oxigênio, o quadro se agravou e a equipe médica me informou que eu seria entubado. Eu sabia que a entubação representava ali 20% de chance de retorno com vida. Tive consciência de que o meu quadro era grave, e, quando começaram o procedimento, eu não vi mais nada.

Lá se foram 18 dias nessa situação. Durante esse tempo, era como um sonho, estive em vários lugares e lembro-me de ter me encontrado com minha mãe e irmão. A sensação de estar amarrado, preso era constante; tentava me mexer, mesmo inconsciente, e era em vão.

Depois que consegui me recuperar desse processo e retiraram o tubo de minha boca, busquei forças para ficar bem, pois me lembrei de minha filha pequena, que precisa muito de mim ainda. Lembrei-me do meu filho, mas achava que ele ainda estivesse vivo em casa, me esperando.

Somente no dia de ter alta do hospital, minha irmã, com a psicóloga e médicos, todos ao meu lado, me informaram que meu filho não resistiu e partiu desta vida!

Tive um choque, a dor na alma era tamanha, jamais imaginei que um dia isso aconteceria comigo. A minha fé me sustentou, pois logo pensei: "Ele vive, eu sei ele vive!!!!" Eu fiquei despedaçado por dentro.

O sentimento de ter alta e ir para casa era um mister de alegria e dor. A sensação de abandono no hospital, o isolamento terrível, saber que meu filho partiu, que minha esposa estava bem e que, assim como eu, sobreviveu à Covid, e que minha filha pequena precisava de mim, tudo isso passava na minha cabeça, tudo isso impacta na minha vida ainda hoje.

Sobrevivi à Covid, voltei da UT, e me tornei mais sensível para

compreender a vida, mais consciente e seguro nas decisões. Parece que o mundo vai desabando em você e forças surgem para encarar, de forma diferente, a dor sem desespero.

A saudade é grande, a dor é grande, e a confiança em Deus também é grande agora. Sei que meu filho está bem, eu sinto isso. Eu sonho com ele e é tudo tão real.

Certa noite, fui dormir no quarto que era dele, acordei na madrugada e a lembrança veio em minha mente. E, então, pedi um sinal de que ele estava me ouvindo. Na mesma hora, a televisão ligou, procurei o controle achando que havia batido o braço, e o controle estava longe de mim. Foi a resposta à minha indagação e certeza de que ele vive, sim. Nessa hora, pensei: "Só quero que você, filho, não me esqueça, assim como eu não irei te esquecer".

Logo mais, no amanhecer do dia, uma sobrinha me ligou e disse que sonhou com o primo e que tem um recado para mim. "Tio, ele disse que nunca ia te esquecer e que te espera na eternidade!".

Os infectados pela COVID-19 podem apresentar diversos sintomas psicológicos, os quais vão variar conforme os estágios de tratamento da doença, desde o diagnóstico até o isolamento hospitalar ou doméstico. Em alguns casos, a incerteza sobre a infecção e morte ou sobre infectar familiares e amigos pode potencializar estados mentais disfóricos. Além disso, são comuns sentimentos de estigmatização para com indivíduos suspeitos ou confirmados de COVID-19, o que impacta negativamente sua saúde mental.

As notícias oriundas do quantitativo de óbitos decorrentes da pandemia, ansiedades, constantes avaliações de temperatura corporal, esterilização excessiva de mãos, roupas, alimentos e objetos são condições que podem preceder o transtorno do pânico, transtorno obsessivo compulsivo, diminuição da qualidade de vida e efeitos cognitivos e de saúde mental. Aspectos esses que precisam de acompanhamento adequado de profissionais e terapeutas habilitados com escuta terapêutica, farmacologia

adequada a cada caso, medicina alternativa complementar, como acupuntura na opção de tratamento por estímulos de pontos energéticos espalhados pelo corpo, ao longo dos meridianos, que visa à promoção, à manutenção e à recuperação da saúde, podendo ser associada a acompanhamento psicológico e/ou outros recursos terapêuticos, como reiki e apometria, massagem relaxante e liberação miofascial, restaurando uma disfunção local de dor e proporcionando um bem estar geral que possibilite ao indivíduo dar seguimento à sua vida com mais leveza e habilidades de aporte emocional para lidar com a nova realidade.

Seguimos com Jesus, em João, capítulo 16: “Eu disse essas coisas para que em mim vocês tenham paz. Neste mundo vocês terão aflições; contudo, tenham bom ânimo! Eu venci o mundo”. Quando Jesus afirma que venceu ao mundo, ele permite que tenhamos fé e bom animo, pois certamente também vamos vencer, uma vez que somos filhos de Deus, aqui estamos para viver e sermos felizes. As aflições fazem parte do processo evolutivo de cada um de nós, mas isso não é motivo de estagnação na dor e na aflição. Tenham a certeza de que quando tudo isso passar, teremos vencido, assim como Jesus venceu. É um incentivo para seguirmos combatendo um bom combate e guardando a fé e a certeza do amanhã.

O dia de ser feliz é o de dia de hoje, o dia de amar é o dia de hoje, o dia de sentir que a vida é muito mais é o dia de hoje. E o amanhã? Esse pertence a Deus!

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia de Vigilância em Saúde**: volume único. Secretaria de Vigilância em Saúde, Coordenação Geral de Desenvolvimento da Epidemiologia em Serviços. – 3ª. ed. – Brasília, 2020.

CARVALHO, A. F. M.; OLIVEIRA, R. A.; FEITOSA, M. C. P.; COELHO, N. P. M. F.; ARISAWA, E. A. S. **Síndrome pós Covid-19:** Estudo de caso. Research, Society and Development, v.11. n. 2022.

Conceição, B.B. *et al.* Avaliação do estado emocional de pacientes confirmados com Covid-19: revisão integrativa. **Temas em Saúde Coletiva:** Covid-19 – Vol. 2. Editora Atena, 2023.

Huaicheng Sun; Yan Lou; Feng Zhu; Yunqing Qiu. **The miRNA**: A small but powerful RNA for COVID-19. Briefings in Bioinformatics, 22(2), 2021.

Sagrada, Bíblia. Português. In: **João, capítulo 16 versículo 33**. Versão Bíblia King James 1611. Rio de Janeiro. Editora BV Books. Outubro de 2021. Página 1761.

Song Zhang, Kuerbannisha Amahong, Xiuna Sun, Xichen Lian, Jin Liu, REBÊLO, V.C.N.; LEMOS, M.P.R.;. SILVA, E.K.R.; MESQUITA, L. S. A.; CABRAL, P.U.L.;NEILL JD, BAYLES DO, RIDPATH JF. Simultaneous rapid sequencing of multiple RNA virus genomes. J. Virol Methods, 2014.

RESSIGINIFICANDO A VIDA

Entre os doutores, havia um homem chamado Nicodemos, senador dos judeus, que veio à noite ter com Jesus, e, escutando o Rabi falar "Em verdade, em verdade, digo-te: Ninguém pode ver o reino de Deus se não nascer de novo", indagou-o: "Como pode nascer um homem já velho? Pode tornar a entrar no ventre de sua mãe, para nascer segunda vez?".

Respondeu-lhe Jesus: "Em verdade, em verdade, digo-te: se um homem não renasce da água e do Espírito, não pode entrar no reino de Deus. O que é nascido da carne é carne, e o que é nascido do Espírito é Espírito. Não te admires de que eu te haja dito ser preciso que nasças de novo. O Espírito sopra onde quer e ouves a sua voz, mas não sabes donde ele vem, nem para onde vai; o mesmo se dá com todo homem que é nascido do Espírito".

Perguntou-lhe Nicodemos: "Como pode isso fazer-se?".

Jesus respondeu: «Pois quê! És mestre em Israel e ignoras estas coisas? Digo-te em verdade, em verdade, que não dizemos senão o que sabemos e que não damos testemunho, senão do que temos visto. Entretanto, não aceitas o nosso testemunho. Mas, se não me credes, quando vos falo das coisas da Terra, como me crereis, quando vos fale das coisas do céu?" (JOÃO, cap. III, vv. 1 a 12).

Em LE, questão166, Kardec pergunta: "Como pode a alma, que não alcançou a perfeição durante a vida corpórea, acabar de depurar-se?".

Resposta: "Sofrendo a prova de uma nova existência".

Então, preciso é nascer de novo, pois ninguém pode ver o reino de Deus se não nascer de novo. É exatamente a resposta que os espíritos deram a Kardec na questão 166: "Sofrendo a prova de uma nova existência" para alcançar a perfeição, para ver o reino de Deus.

Nascer de novo e nova existência são, ao nosso modo de ver, sinônimos da reencarnação. Se um homem não renasce da água e do Espírito, não pode entrar no reino de Deus. Sabe-se, conforme a embriologia, que as células sexuais, tanto o óvulo quanto o espermatozoide, possuem

algumas propriedades comuns, como a composição nuclear, e ambos são constituídos de água.

Uma vez fecundado o óvulo, o embrião, que será posteriormente o feto, encontra-se dentro do útero materno mergulhado em água – o líquido amniótico. O corpo desse "ser", quando formado, terá em sua composição cerca de 75% do peso do músculo composto por água, e o sangue, por sua vez, conterá 95% de água. Logo, necessário é nascer da água!

A água, para os povos da antiguidade, é uma representação metafórica da matéria. Na antiguidade, a água era considerada como elemento gerador absoluto, ela era o símbolo da natureza material, como o Espírito era o da natureza inteligente.

Os cientistas buscam, através de sondas, investigar em Marte, por exemplo, a existência de vestígios de água, porque, se existe água, há vida. Portanto, é necessário nascer da água. Então, se o homem não renasce com seu corpo e sua alma, não entrará no reino de Deus.

Em *Missionário da Luz*, Andre Luís, pelas mãos abençoadas de Chico Xavier (2019), traz um tratado sobre a reencarnação. Informa-nos o autor espiritual que a alma se une ao corpo no momento da concepção. Momento esse que o espermatozoide vence a "corrida" e atinge o óvulo, fecundando-o.

Esse espermatozoide que vence a corrida é teoricamente o mais forte, saudável, para conseguir superar os outros bilhões de concorrentes, perante todos os obstáculos que vão aparecendo à sua frente. Entretanto, nasce uma criança com anencefalia, ou com má formação congênita, cega, surda... Como pode aquele espermatozoide ser o mais forte? Ser saudável, se a sua "bagagem" genética daria ao novo Ser características deficitárias?

Andre Luís, ao estudar o caso da reencarnação de Sergismundo, acompanha-o desde os momentos que antecedem a reencarnação. Orienta-nos que há, para todos nós, uma programação reencarnatória. É um dos momentos mais importantes para o espírito que vai retornar para a prova de uma nova existência e para aqueles que serão os seus genitores.

É o momento de planejar o retorno à carne, é hora de escolher quais as provas que deverá sofrer na nova vestimenta, as quais irão auxiliá-lo na depuração da sua alma e que, indubitavelmente, contribuirão para a sua perfeição.

Tudo que almejamos na vida requer esforços, dedicação, resignação, muitas vezes renúncia e disciplina, num processo contínuo de aprendizagem. Observando os primeiros segundos de uma criança ao nascer, ela deve aprender a soltar os pulmões, a se acostumar com a luz, com o som, para o "despertar". Depois, precisa saber como sugar o leite materno, e isso acontece de forma instintiva. Surgem os desafios do equilíbrio do corpo para andar, o falar e, posteriormente, o aprender a ler e escrever. O pensar sobre "o que quero ser quando crescer", a formação da personalidade, da sexualidade, da profissão, o primeiro emprego, os reencontros, a constituição familiar. É o ciclo da vida e os desafios que cada etapa representa. O equilíbrio da razão, das emoções e das escolhas. São os caminhos a serem trilhados pelo roteiro pré-estabelecido. Nada, absolutamente nada acontece por acaso.

Por isso que o momento pré-reencarnatório é de fundamental importância. Em todas as etapas desse 'ciclo de vida', temos sempre mãos amigas para ajudar; nunca estamos sozinhos, sempre temos a ajuda de encarnados e dos desencarnados também. A ajuda dos espíritos benfeitores começa, exatamente, na etapa do planejamento. São verdadeiros técnicos em reencarnação, que mapeiam desde a carga genética necessária dos pais para, junto ao candidato à reencarnação, estabelecerem qual o espermatozoide e qual o óvulo que, unindo-se, formarão as características físicas do novo corpo, para as disposições das provas. Tudo é analisado, estudado minuciosamente. Em memórias de um suicida, de Yvonne do Amaral Pereira, no capítulo sobre a reencarnação, vamos encontrar fantomas que simulam os corpos físicos para que o reencarnante saiba com exatidão qual a aparência que terá (PEREIRA, 2014).

Durante a formação do corpo, o reencarnante vai, aos poucos, perdendo a consciência devido ao mergulho na matéria, para que seu livre arbítrio o faça senhor de suas decisões, de suas escolhas. Não é a

forma como o espírito reencarna que será decisiva na sua ascensão ou sua queda, e sim como ele conduz a sua vida, a sua existência corpórea.

Alguns poderiam perguntar: como acreditar na reencarnação? E eu responderia: como não acreditar nela?

Para exemplificar, no livro dos recordes (Guinness) encontramos o caso de um coreano nascido em 08/03/1962, cujo nome é Kim Ung-yong. Aos 2 meses de nascimento, olhou para a sua mãe e disse: “Mamãe, eu lembrei que sei falar”. Aos 4 meses, disse: “Mamãe, hoje eu me lembrei de mais uma coisa, eu sei escrever”. A mãe retrucou: “Isso é impossível, meu bem”. Ele voltou-se para a mãe, solicitando um lápis e um papel, e escreveu um poema. Com 6 meses, começou a caminhar, e, com 9 meses, publicou o seu primeiro livro de poemas. Com 1 ano, foi entrevistado por 50 repórteres e jornalistas. Depois de uma hora de perguntas, a mãe de Kim pediu para parar, pois ele já estava cansado, e Kim voltou-se para mãe, informado que estava adorando responder perguntas de criança.

Aos 6 anos de idade, ele entrou para a universidade de Hanyang; com 9 anos, tornou-se um eminente matemático, resolvendo problemas de cálculo diferencial avançado. Aos 16, foi titulado doutor em Física e, posteriormente, em engenharia. Hoje, com mais de 60 anos, tem milhares de publicações. Se não fosse a reencarnação, como explicaríamos isso?

Não desperdice a sua encarnação alimentando mágoas, ressentimentos, tendo atitudes não caridosas. Ferindo por pensamentos, palavras ou atos os seus semelhantes, sejam eles seu pai, sua mãe, seu irmão ou até mesmo seu inimigo, para que sua consciência não o atormente quando vir no mundo espiritual a sua programação contendo o que deveria ter sido feito e o que realmente você fez. Tendo que passar por dores e traumas, como a pandemia da COVID-19, para retornar com sequelas e reprogramar a sua existência. Há um significado para tudo na vida, e nada é em vão.

O significado e os sentidos da existência são uma questão filosófica complexa e profundamente pessoal, que tem sido debatida por séculos por pensadores, filósofos e religiões. Para Platão, a vida era vista como

uma jornada em busca do conhecimento e da verdade. Ele acreditava que a verdadeira realidade existia além do mundo físico e que o objetivo da vida era alcançar o conhecimento das ideias eternas e imutáveis (BUZZI, 1991). A vida sempre propicia um sentido que vai depender de cada um de nós, de nossa decisão para realizar esse ou aquele sentido que damos. A vida em si é valiosa e merece ser preservada e protegida. Baseando-nos em valores éticos e morais, consideramos a vida como um bem inerente e sagrado.

Muitas das vítimas da COVID-19 tiveram suas experiências de quase morte, quando viveram entubadas com internação na UTI e retornaram do trauma, da crise mais grave da doença. Perguntamos por que uns vieram a óbito e outros, que estavam no limiar entre a vida a morte, retornaram com sequelas e seguem no pós-Covid. Bem, essas pessoas tiveram a oportunidade de nascer pela segunda vez. É como Frankl (2022) diz: “Viva como se já estivesse vivendo pela segunda vez e como se na primeira você tivesse agido de maneira equivocada, para poder viver de novo”.

Essa segunda chance é a oportunidade de olhar para si, e, no lugar de sobrevivente, enxergar a reprogramação da sua vida, pois algo além você ainda precisa experimentar. É o que na psicologia chamamos de ressignificar. Ou seja, a capacidade de reinterpretar uma experiência, um evento, um objeto ou até mesmo uma palavra, de modo a dar-lhe um sentido diferente ou mais positivo. Quando ressignificamos algo, estamos mudando a forma como sofremos e o compreendemos. Isso pode ser feito ao olhar para uma situação problemática de uma perspectiva diferente, encontrando um aspecto positivo em uma experiência negativa ou buscando novos significados em situações desafiadoras.

A ressignificação é uma ferramenta poderosa para lidar com adversidades, superar obstáculos e encontrar sentido em momentos difíceis. Ela nos permite transformar nossas emoções, promovendo um crescimento pessoal e uma visão mais positiva da vida. Ao ressignificar, estamos reinterpretando o passado, apresentamos o futuro de uma maneira que nos capacita a encontrar novos propósitos e significados em nossas experiências. Com a ressignificação, vamos perceber que o sofrimento é

inevitável, mas a permanência nele é opcional.

Ressignificar a vida é um processo pessoal e único para cada indivíduo. Através dos altos e baixos da vida, podemos ganhar sabedoria, amadurecer emocionalmente e ampliar nossa compreensão do mundo e de nós mesmos. Ressignificar a dor pode ser um processo desafiador, mas, com o tempo e esforço, é possível encontrar significado e crescimento pessoal mesmo diante das situações dolorosas. Sentir e reconhecer a dor emocional ou física que se está experienciando é o primeiro passo; o segundo é acolher essa dor e dar a ela um novo direcionamento, e não se permitir ficar no campo do vitimismo. Negar ou reprimir a dor pode prolongar o sofrimento. Aceite-a como parte da sua jornada para o autoconhecimento.

Reconheça e aceite esses sentimentos como parte natural do processo de autocura. Para ressignificar a vida pós-pandemia, tire um tempo para refletir sobre o que você aprendeu durante seu processo de trauma e sobre as sequelas, dê sentido ao viver no pós-pandemia e reflita sobre como isso impacta sua vida. Faça uma autoavaliação honesta sobre seus valores, prioridades e objetivos.

Nesse contexto, você desenvolverá a resiliência, ou seja, a habilidade de enfrentar as dificuldades, superar obstáculos e continuar avançando, mesmo diante de circunstâncias difíceis. A resiliência envolve a capacidade de se ajustar às mudanças, lidar com a pressão, manter a calma em situações estressantes e encontrar soluções para os problemas. É uma característica importante para lidar com os altos e baixos da vida, tanto em nível pessoal como profissional e emocional. A resiliência não é uma característica fixa, mas sim uma habilidade que pode ser desenvolvida e aprimorada ao longo do tempo (HANSON, 2019).

Na proposta de ressignificação, o desenvolvimento da resiliência vem como um suporte para ajuda a treinar seus pensamentos de forma que passe a focar nos aspectos positivos das situações, praticar a gratidão e adotar uma perspectiva otimista, de forma saudável e construtiva em âmbito geral da vida. É estabelecer metas reais em curto, médio e longo prazo, com reflexão, imaginação, e planejamento. É não se deixar abater

facilmente pelos problemas, mas buscar soluções e aprendizados, mesmo em meio a situações desafiadoras. A ressignificação e a resiliência não significam ser invulnerável ou nunca se sentir triste, estressado ou desmotivado. Pelo contrário, envolvem reconhecer esses sentimentos, enfrentá-los e encontrar maneiras de superá-los, de forma a construir para si uma estratégia de apoio.

Hoje se fala em neuroresiliência, em que se somatizam pensamento e ação para desenvolverem a capacidade do cérebro e do sistema nervoso de se adaptarem, recuperarem-se e se fortalecerem diante de situações adversas, estresse ou trauma. É um conceito que combina a resiliência com a compreensão dos processos neurobiológicos envolvidos na resposta do cérebro ao estresse. O cérebro humano tem a capacidade de se reorganizar e se adaptar, formando novas conexões entre os neurônios e alterando sua estrutura em resposta a estímulos ambientais e emocionais (HUNTER *et al.*, 2018.).

Existem várias estratégias que podem promover a neuroresiliência, como, por exemplo: a atividade física regular, que estimula a produção de substâncias químicas no cérebro, como endorfinas e fatores neurotróficos, que promovem a saúde cerebral; o sono adequado; a alimentação saudável; o gerenciamento do estresse; a busca de apoio social e a prática de técnicas de autocuidado e relaxamento, como a meditação, para prestar atenção plena ao momento presente, sem julgamento.

Sentimentos, pensamentos e percepções são funções desenvolvidas pela psiquê, onde o pensamento desempenha um papel fundamental em nosso funcionamento cognitivo e emocional. Nossos pensamentos influenciam nossas emoções, comportamentos e lembranças do mundo ao nosso redor. A forma como interpretamos eventos e situações, a maneira como nos falamos internamente e os padrões de pensamento que desenvolvemos podem afetar diretamente nossa resiliência e capacidade de lidar com desafios (JUNG, 2014).

Quando enfrentamos adversidades, nossos pensamentos podem moldar nossa resposta emocional e comportamental. Pensamentos negativos, distorcidos ou crônicos podem aumentar o estresse e a

angústia, tornando mais difícil a recuperação e a adaptação. Por outro lado, pensamentos realistas, positivos e adaptativos podem promover a resiliência, permitindo-nos enfrentar desafios de maneira mais eficaz.

O pensamento é uma função essencial da mente humana. Existem diferentes formas de pensar, que variam desde o pensamento lógico e analítico até o pensamento criativo e intuitivo. O pensamento pode ser consciente e deliberado, quando nos esforçamos para resolver um problema ou tomar uma decisão, ou pode ser automático e inconsciente, como em hábitos e padrões rotineiros (ROSE, 1985).

É importante lembrar que treinar o cérebro para desenvolver a neuroresiliência requer prática e persistência. Através da meditação, é possível levar a mente a aceitar pensamentos e emoções sem se prender a eles. Essa prática ajuda a desenvolver a resiliência emocional e a habilidade de lidar com o estresse de forma mais equilibrada. Essas mudanças de pensamento não acontecem da noite para o dia, mas, com o tempo e a prática consistente, é possível transformar padrões de pensamento e fortalecer a capacidade de enfrentar desafios com mais resiliência e com mais neuroplasticidade, para que o resultado desse replanejamento da vida seja, portanto, a conquista da sua ressignificação.

Logo, se você tem uma casa, transforme-a em um lar onde o amor e a compreensão sejam as chaves que abrirão as portas do "céu". E, se você tem em sua mesa a fartura do pão; em seus armários, roupas de rei ou de rainha, não esqueça que tudo é um empréstimo do qual terá que prestar contas um dia. Então, vá e acrescente em sua mesa o prato da bondade e da caridade, e coloque em seu armário a túnica da pureza do coração; e calce, ainda, os sapatos da humildade, pois não é mais belo e nem mais rico que os lírios do campo e do que os pássaros do céu.

Se foi ferido gravemente em sua alma e se vive as sequelas da Covid, lembre-se de Jesus, que pediu a Pedro: "Embainha a tua espada, pois quem com ferro fere, com ferro é ferido". E, então, valorize a sua encarnação a cada minuto da sua existência corpórea, já que você nasceu de novo, tendo uma segunda vida, e não se iluda com o dia de amanhã, mas acredite que o sol nasce para os justos e injustos.

Tudo o que possui foi Deus que lhe deu, até o seu corpo. Logo, cuide dele, para que o câncer da vaidade e do orgulho não corroa a sua alma e nem dilacere a sua carne. Você ressurgiu na carne para sofrer a prova da continuidade de sua existência, e, por ela, dê graças a Deus. Agradeça pelas suas mãos e pelos seus pés, pela sua saúde e até pelas sequelas que o acometem nesses tempos tão difíceis. Agradeça pelo que pode ver e pelo que não vê, pelo seu corpo perfeito ou mutilado, pelas suas capacidades e habilidades e pelas suas deficiências de ordem moral, também. Desperte a sua consciência para o dever que todos nós temos, seja neste mundo ou em outro mundo qualquer, que é o de Amar e Amar e Amar.

O cordel abaixo foi escrito por Ingrid Oliveira (Mestre em Educação), e ela utilizou o 'eu lírico' para relatar, de forma artística, a história do próprio pai, que sobreviveu à Covid e ressignificou sua vida.

Precisado

Recomeçar foi preciso
foi preciso acreditar
que lá no final do túnel
uma saída a me esperar
estava toda enfeitada
eu só precisava entrar

Às vezes é no final
que a gente encontra início
o início para o novo
pra sair do precipício
em que a gente se enfiou

quando não tinha juízo

Eu também me meti lá
numa vida bagunçada
mas é que Deus já sabia
de uma chance eu precisava
pra poder olhar pra tudo
e ver que eu não era nada

Tem dia que a angústia
invade o coração
e falta em nosso peito
e falta lá no pulmão
a vontade de viver
e ar pra respiração

Tem vezes que a gente tenta
respirar tranquilamente
mas há um impedimento
que está na nossa frente
e que vai se espalhando
consumindo a nossa mente

Não havia mais pulmão
que pudesse dar conta
da minha respiração

e a vida ficou zonza
diante da minha vista
a morte se pôs já pronta

Mas eu queria uma vez
olhar para o meu passado
olhar para toda a dor
que eu já tinha causado
porque a minha pequenez
me deixou mal um bocado

Não tinha amor em casa
nem sabia o que era amor
eu gritava, eu corria
sabia o que era dor
era eu bom em causar isso
eu era um sofredor

Queria na minha frente a
chance de uma vida calma
para enxergar diferente
o que em mim se passava
porque na vida da gente
é preciso olhar a alma

Procurei o ar um pouco

tentei respirar mais fundo
mas já tinha em minha goela
um tubo grande e profundo
que me tirava a vida
que me tirava do mundo

Foi assim que a Covid
quis mudar a minha vida
não podia eu fazer nada
além de ver minha ida
pois parecia pra mim
que acabara minha lida
mas não era minha hora

Eu sentia eu precisava
de uma chance novinha
pra olhar para o meu nada
e mudar só um pouquinho
assim eu necessitava

Nos meus dedos escorria
o desejo de viver
escorria minha vida
escorria o meu sofrer
escorria a minha vontade
de aqui permanecer

Mais que eu alguém sabia
era preciso mudança
e para eu ter isso um dia
para valer a esperança
precisava eu de vida e
também de temperança

Acordei e via eu
o tubo a desencaixar
o balão de oxigênio
solto já estava lá
eu podia abrir os olhos
E podia respirar

Pude ver essa nova chance
e a vi com alegria
acordei com paciência
abracei quem eu devia
vi essa oportunidade
como a de maior valia

Ajudei quem precisava
tentei começar de novo
mas vi que tinha umas coisas
que já tava no sufoco

e já não estava mais
no meu alcance de novo

Mas mudei o que eu podia
e fiquei mais paciente
Me encorajei e pedi
A presença de muita gente
e facilitei, assim,
os meus dias, lentamente

Percebi que a vida era
o que eu mais precisava
descobri que nesse tempo
ao longo da minha jornada
eu podia ser muita coisa
mesmo sendo Eu quase nada

Hoje eu sou um esposo
sou pai, quero ser avô
tô tentando me lembrar
de todos dias de dor
pois eles me auxiliaram
me ver digno de amor

Recomeçar é preciso
eu só tenho a agradecer

pois eu pude ver de novo

o sol voltar a nascer

e eu, nascer junto com ele

eu, que um dia ei de morrer.

REFERÊNCIAS

BUZZI, Arcângelo R. **Filosofia para Participantes**: A Existência Humana no Mundo. Petrópolis: Vozes, 1991.

FRANKL, V. E. **Sobre o Sentido da Vida**. Trad. Vilmar Schneider. Petrópolis: Vozes, 2022.

HANSON, R.; HANSON, F. **O poder da resiliência**. Rio de Janeiro: Sextante, 2019.

HUNTER, R. G.; GRAY, J. D.; MCEWEN, B. S. The Neuroscience of Resilience. **Journal of the Society for Social Work and Research**, v. 9, n. 2. 2018.

SAGRADA, BÍBLIA. Português. In: **João, capítulo 3 versículos 1 a 12**. Versão Bíblia King James 1611. Rio de Janeiro. Editora BV Books. Outubro de 2021. Página 1728 a 1729.

JUNG, C. G. **A natureza da psique**. Tradução de Mateus Ramalho Rocha. Petrópolis: Vozes, 2014.

PEREIRA. Y. A. Pelo espírito Camilo Cândido Botelho. **Memórias de um Suicida**. 27ª edição. Rio de Janeiro: Editora FEB, 2014.

ROSE, N. **The psychological complex**. Londres: Routledge, 1985.

UNG-YONG, K. Categoria “QIs mais altos”; estima-se que seu QI alcance 210 pontos. **Guinness World Records**. Consultado em 16 de maio de 2023.

XAVIER, F. C. Pelos espírito André Luiz. **Missionários da Luz**. Cap.13. 45ª edição. Rio de Janeiro: FEB, 2019.

ENXUGANDO LÁGRIMAS

O ar não pode ser tocado, e geralmente não apresenta cor, cheiro, nem gosto. O ar atmosférico é constituído por uma mistura de diversos gases, como o nitrogênio, oxigênio, gás carbônico e gases nobres, dentre os quais podemos citar: argônio (Ar), neônio (Ne), radônio (Rn), hélio (He), criptônio (Kr) e xenônio (Xe), sendo que eles compõem cerca de 0,93% do ar atmosférico. Esses gases não produzem nenhum tipo de reação química com outras substâncias e por isso são considerados nobres.

O nitrogênio compõe aproximadamente 78% do ar atmosférico, e é de extrema importância para todos os seres vivos, pois participa da formação de diversas moléculas orgânicas necessárias para o seu metabolismo. O ar atmosférico também apresenta vapor de água (cuja quantidade depende de alguns fatores como clima, temperatura e local), que se apresenta na forma de neblina, nuvens e chuva, e que provém da evaporação das águas de rios, mares e lagos, respiração dos seres vivos, transpiração das plantas, evaporação da água do solo. No ar também encontramos em suspensão poluentes, poeira, cinzas, pólen, e até mesmo partículas de vírus, bactérias e outros micro-organismos (RICARDO, 1990).

O gás carbônico (CO2) é encontrado em proporções muito pequenas na atmosfera, contribuindo com apenas 0,03% da composição do ar. É um gás de extrema importância para a realização da fotossíntese pelos vegetais, e é liberado para a atmosfera através da combustão e também pela respiração dos animais.

O oxigênio possui número atômico (Z) igual a 8, ou seja, possui 8 prótons e 8 elétrons quando está em seu estado fundamental. O oxigênio apresenta tendência em receber elétrons, sendo eletronegativo e, para adquirir a configuração de um gás nobre, precisa receber dois elétrons de outro átomo, transformando-se em O2-. O gás oxigênio encontra-se à temperatura ambiente (25 °C) no estado gasoso, e apresenta importância vital na manutenção da vida animal e vegetal. O gás oxigênio é incolor, não apresenta odor e é insípido (RICARDO, 1990).

O sistema respiratório permite a troca de gases com o ar atmosférico,

assegurando a concentração do oxigênio no sangue, necessária para as reações metabólicas do organismo, e, em contrapartida, servindo como via de eliminação dos gases residuais, como o gás carbônico. Também ajuda a regular a temperatura corpórea, o ph do sangue e a liberar água (BERTA, 2023). Quando respiramos, nosso nariz filtra as partículas e micro-organismos que podem fazer mal ao nosso corpo, e esse ar vai para os pulmões, retirando dali o gás oxigênio, essencial para a nossa sobrevivência (inspiração). Depois, também pela respiração, nosso corpo libera gás carbônico e outros componentes do ar que não foram utilizados (expiração).

Respirar corretamente gera inúmeros benefícios ao organismo, como, por exemplo, melhorar a digestão, eliminar as toxinas que se formam no corpo, equilibrar as funções orgânicas, ajudar a fortalecer organismos debilitados e combater até mesmo a ansiedade. Respirar lentamente pode ajudar a acalmar e a relaxar o organismo, diminuindo a frequência dos batimentos cardíacos.

Quando a qualidade do ar não está boa, podemos desenvolver problemas de saúde. As doenças provocadas pelos micro-organismos são um exemplo. Nesse caso, elas geralmente ocorrem quando esses seres vivos não são filtrados pelo nariz, ou foram para dentro do corpo pela boca.

Coccia (2020) aponta, em suas pesquisas, que a dinâmica de transmissão acelerada da COVID-19 decorreu principalmente da transmissão por ar contaminado ao homem, além da transmissão de homem para homem. A poluição do ar é conhecida por causar danos a muitos órgãos e sistemas do corpo, especialmente os sistemas respiratório e cardiovascular. A transmissão do SARS-CoV-2 pelo ar é plausível, pois o vírus pode permanecer vivo e infeccioso no ar por horas, e em superfícies, por dias. Logo, em uma atmosfera com altas concentrações de poluentes, os vírus têm grande probabilidade de se aglomerar com as partículas e reduzir seu coeficiente de difusão, aumentando seu tempo e permanência na atmosfera e tornando-se mais contagiosos (URRUTIA-PEREIRA *et al*., 2020).

De acordo com Urrutia-Pereira e colaboradores (2020), pandemias

como a da COVID-19 retornarão, a maioria delas ligadas ao colapso do meio ambiente. Medidas estratégicas para combater o vírus, como o isolamento social e o uso de máscaras, são valiosas, no entanto, no futuro precisaremos de medidas preventivas mais operantes, ou seja, limpar o ar que respiramos.

De todos os elementos essenciais à vida, como respirar, comer, beber água, dormir e outros, o ar que respiramos é primordial. Em caso de apneia por mais de dois minutos, desmaia-se e perde-se a consciência. O oxigênio, trazido ao corpo pela respiração, é o principal combustível das células, e, sem ele, o corpo não consegue a energia necessária para manter-se vivo. A falta de oxigênio leva ao mau funcionamento dos órgãos, prejudica a circulação e causa a morte.

O isolamento social contribuiu para a limpeza do ar no mundo inteiro. Enquanto as pessoas se isolaram em casa para evitar a contaminação pelo novo coronavírus, a qualidade do ar apresentou melhoras significativas. A Companhia Ambiental do Estado de São Paulo (CETESB, 2020) constatou que a menor circulação de carros, motos e ônibus na capital paulista levou a uma melhora na qualidade do ar: entre os dias 20 e 30 de março de 2020, todas as 29 estações de monitoramento da cidade registraram qualidade do ar “boa” para poluentes primários, aqueles emitidos diretamente por fontes poluidoras, como os meios de transporte.

O ar existe de forma gratuita e abundante na natureza, ele nutre as nossas células e nos mantém vivos, como apresentado. Foi pelo ar que o vírus da Covid encontrou o meio de propagar-se. Muitos vitimados pelo alojamento do vírus no aparelho respiratório tiveram que usar respirador artificial e não suportaram, declinando da vida orgânica.

O vírus, cujos sentidos humanos são incapazes de ver, sentir, ouvir, cheirar ou saborear, nutre-se e se desenvolve de forma mutagênica no nosso ser, sendo detectado por microscópios, que possibilitam identificar sua forma de coroa. E toda coroa é para um reino. Esse vírus reina no mundo invisível e mortal, um vírus inteligente com capacidade de se multiplicar e transmutar quantas vezes quiser. Um ser vivo que, quanto mais cresce e se fortalece, mais letal se torna. É uma forma microscópica

do homem? Homem que reina sobre os outros, que destrói a natureza para sua apropriação; homem cujo intelecto foi capaz de modificar ambientes, natureza, corpos; de dar vida a inteligências artificiais; de desenvolver e conhecer o mundo, do micro ao macrocosmo.

Homem cujo reino também mata homem, que escraviza homem e se coloca como ser superior aos outros seres, por possuir raciocínio e inteligência que animam a matéria. Homem que cria vírus em laboratórios e produz vacinas para controlá-lo e inutilizá-lo; que produz antibióticos para combater bactérias, mas que não sabe combater o orgulho e vaidade por ser Homem.

O vírus que vem e chega pela nossa fragilidade, que é a incapacidade de ficar sem respirar, e nos devolve o que ao longo da formação do planeta Terra alteramos, fragilizados e deterioramos. Em Mateus, capítulo 6, vamos encontrar a passagem: "Olhai para as aves do céu, que nem semeiam, nem ajuntam em celeiros, e vosso Pai celestial as alimenta. Não tendes vós muito mais valor do que elas?"

Até quando poderemos olhar os pássaros no céu? Até quando poderemos respirar o ar atmosféricos sem sermos contaminados por novos vírus e bactérias?

Usar máscara é uma medida de cuidado individual para um bem coletivo, que diminui a incidência de todo e qualquer vírus e bactéria. Máscaras de pano, descartáveis e de ultraproteção, máscaras que são descartadas e viram lixo, mais que também contaminam o ambiente.

O uso de máscaras, bem como a ação simples de higienizar as mãos, alimentos, roupas e sapatos, seguidos como medidas de bloqueio, e o *lockdown* (isolamento social), para diminuir a circulação do vírus e sua disseminação, levaram os indivíduos à queda de máscaras de personalidade. Quando da imposição do isolamento social, passaram a conviver com seus familiares, a dar conta do lar e dos filhos, pois as escolas se tornaram *home school*, e o trabalho, o *home office*.

Os indivíduos do ambiente doméstico aprendiam a se olhar e dividir espaços e tempo. Um verdadeiro resgate aos valores da família. E, no

cair das máscaras, muitas famílias de aparências foram desfeitas e recompostas, pois não suportaram conviver sem aparências. Tiveram que educar os filhos e não terceirizar a educação. Valorizar a importância do outro em suas vidas, o abraço fraterno, o colo e o aconchego que um lar precisava resgatar.

O isolamento social também causou algumas consequências inesperadas, como o fechamento de indústrias, comércios de itens não essenciais, redes de transporte sem circular e outros, o que gerou impactos na economia e na sociedade, pois o aumento do desemprego, da fome e do desabrigo de muitos contribuiu para desencadear a crise econômica e aumento da desigualdade social. E, ao mesmo tempo, o nivelamento de ricos e pobres, pois a insuficiência respiratória é a mesma para todos. A dor da perda, da morte, da dificuldade de respirar é a mesma para todos, indistintamente.

Paulo, na primeira epístola aos Coríntios, versículo 55, indaga: “Onde está, ó morte, o teu aguilhão?”.

O temor à morte é algo que todos carregam em si, uns em menor e outros em maior grau. Quando esse medo é algo que causa uma fobia, ele passa a ter nome próprio, é tanatofobia. Essa palavra tem origem grega, uma junção entre o termo *Thanatos*, deus da morte na mitologia grega, e *phobos*, que é a palavra grega para medo. Em outras palavras, tanatofobia significa medo da morte (PEREIRA, 2019).

Que vamos morrer é a única certeza que temos, desde a nossa concepção. A morte, em seus mistérios, evoca o medo do desconhecido, a incerteza do que está para além das barreiras fisiológicas do corpo, o comprometimento com o que fizemos da vida ou de como vivemos para saber como morreremos.

Paulo, na epístola citada, questiona a morte, e esse questionamento vem, há milênios, vencendo o materialismo, pois sendo a vida biológica a única existência do ser, então a morte é o fim de tudo. E eu pergunto: deixo de amar quem morreu? O amor a um ente querido, como um filho, acaba no túmulo junto com o corpo? Aqueles que a Covid levou às sepulturas vão

deixar de ser amados por quem aqui ficou?

Com toda a certeza, o amor segue para além do túmulo. Segundo Allan Kardec - codificador da Doutrina Espírita –, no livro *O que é o espiritismo*, a morte é apenas a destruição do envoltório material que a alma abandona, como faz a borboleta com a crisálida, conservando, porém, seu corpo fluídico (KARDEC, 2013).

A certeza de que a vida é uma só, que a morte é apenas uma mudança de um plano denso e material para um outro de matéria mais sutil, dá-nos a serenidade de encarar a morte com leveza. Afinal, o amor e todos os sentimentos que nutrimos em nós seguem em qualquer plano da vida. O desprendimento do ódio e do orgulho nos eleva ao amor, à paz interior e à consciência para a espera de um reencontro dos que se foram antes de nós. Pais reencontraram seus filhos, e filhos, seus pais. Não precisamos temer a morte, mas devemos valorizar a vida e dela cuidar com zelo.

Na condição de carteiro, venho entregar-lhe cartas. Não sei quem é o remetente, mas o destinatário sim. Essa cartas se destinam a todos que chegaram até aqui em *Lágrimas da Pandemia*. Cada uma das mensagens seguintes foi psicografada, como prova de que o amor vive e sobrevive para além, e muito além, desta vida.

Carta 01 - “Muitos de nós chegamos atordoados sem saber o que estava acontecendo, entre muitos choros e gritos éramos reconhecidos por alguns dos familiares. Outros pareciam estar desmaiados em um sono profundo.

Deparávamos com um grande leito hospitalar nos quais muitos ali se encontravam com a informação de que todos tinham deixado o corpo fisico, onde outros tantos se desesperavam. Havia revolta e conflito por não aceitação de ter deixado os familiares pela situação ruim.

Aos poucos, éramos consolados pelos familiares ali presentes, os quais nos ajudavam a compreender o que ocorreu. Por uns instantes, estávamos em um hospital isolados, em outro momento estávamos reunidos com outros que não conhecíamos. Era tudo muito confuso, mas

aos poucos começamos a compreender que estávamos libertos do corpo físico.

Outros, em delírios, chamavam por Jesus, e tantos outros não aceitavam de forma alguma a situação em que se encontravam. Era necessário dormir para não causar mais tumulto entre os que ainda estavam chegando sem o conhecimento da atual situação.

Não tínhamos noção do tempo, da hora, do mês, mais sabíamos que o medo era constante para cada um. Aos poucos, o silêncio inundava o ambiente, até que os familiares começassem a recolher seus entre queridos. Muitos ainda com enormes dores, sem conseguir respirar direito, enquanto outros apenas dormiam.

Ainda hoje não conseguimos superar o que vivíamos, famílias inteiras se abraçando e chorando. Algum tempo depois, foram esclarecendo que cada um escolheu o momento de deixar de existir, e fomos recebidos como missionários da evolução terrestre. Havia um culto grandioso no qual podíamos ouvir orações que vinham de uma espécie de som, e cada qual reconhecia a voz de algum conhecido. Era maravilhoso ouvir cada oração, era um refrigero de alegria em nossos pensamentos, aliviando a dor da partida e da separação, em que muitas lágrimas se transformaram em remédios para a alma aflita.

Ao término de tudo, fomos encaminhados para outra localidade, onde começamos a aprender a viver sem o corpo material, graças aos amigos espirituais que nos ajudavam a superar os obstáculos que encontrávamos à frente. Os que não aceitaram a nova situação encontram-se ainda no sono, ou acordando sem saber do ocorrido; outros estão com os seus familiares e felizes.

Sempre teremos saudades dos que ficaram, mas o conforto vem da oração e das lembranças que acolhemos. Abraços afetuosos a todos e um até breve".

Carta 02 - "Venho através desta simples mensagem relatar o ocorrido após o meu desprendimento do corpo da matéria. Era um dia muito agitado

quando dei entrada no hospital, ali eu já sabia que não mais voltaria para casa.

Fui colocado para dormir em uma espécie de sono profundo. Parecia um sono que não tinha fim, tentava acordar e era em vão. Vi pessoas me atendendo e aos demais pacientes, foi quando senti uma dor rasgando meu corpo inteiro, os médicos e enfermeiros corriam todos para me ver. Foi quando percebi meu pai do lado esquerdo chorando. Conversamos muito até que meu avô apareceu, falando que estava na hora de voltar para casa. Nesse momento entrei em desespero, porque eu sabia que meu avô já tinha morrido e ali estava ele querendo me levar para casa.

Comecei a chorar e gritar como eu poderia ir embora daquela forma, meu pai e minha mãe estavam precisando de mim. Foi tudo confuso e eu só chorava nos braços de meu avô. Até que dormi, era como se eu estivesse dentro de um sono que estava acontecendo.

Não me lembro quanto tempo passou até eu acordar em um hospital. Ao despertar, não sentia mais a dor e nem a falta de ar. Perguntei por minha mãe e por meu pai a uma moça jovem que estava ao meu lado naquele momento, e ela me disse para ter calma, pois já havia informado aos meus familiares que eu estava acordando.

Logo em seguida, vi um senhor chegar e ele veio em minha direção, sorridente sentou-se ao meu lado, sem se identificar, mas eu sentia que era alguém que eu conhecia e não lembrava de onde; era um sênior simpático. Ele começou a me explicar o que tinha corrido há algum tempo, e nesse momento pensei que estava tendo outro sonho maluco. Então ele me respondeu: "Não é sonho, é realidade e você precisa compreender porque tem alguém que vai precisar de você". Fui ao começo de tudo e relembrei a minha vida até o momento que conversei com meu pai em uma espécie de sonho, e ele estava se despedindo de mim. E, nesse momento, o meu avô e outro familiar entraram no quarto que eu estava com esse senhor e me deram as boas-vindas, dizendo que fui corajoso, e me abraçaram. Mas eu queria era saber notícias de meus pais, que eu havia deixado no hospital. Ouvi meu avô pedindo calma, que em breve iríamos ao encontro de todos, que agora quem precisava de cuidados era eu, que eu tinha que

me restabelecer e compreender como funcionam as coisas, a situação ali. Meu avô me levou para uma casa simples, mas confortável. Lá, aprendi a respirar, falar e os meus novos hábitos.

Um certo dia, não sei precisamente quando, todos aqui foram chamados para ir ao encontro dos familiares. Foi uma alegria poder ver todos que faziam parte da minha antiga vida, poder abraçar e consolar minha coroa, meu velho e minha irmã. Fui também à casa de alguns amigos queridos, dos parentes mais próximos que eu amava e que amo até hoje.

Sofri junto com minha mãe, que pedia para me ver, saber como eu estava; vi meu pai chorando sem que ela percebesse. Meus pais, vocês foram e sempre serão meus heróis, meus guerreiros, meus compositores. Sinto saudades, mas o amor que vocês me dão, as orações feitas para mim têm me ajudado muito do lado de cá.

Fico por aqui, mas sempre estou aí no pensamento e na memória de todos que amei. Forças e muita fé para os que ficarão e muito amor. Ame aqueles que estão à sua volta, e a via em que seguimos não é dupla, só segue. Beijos e um forte abraço a todos!".

Carta 03 -"Quando a doença chegou, o medo tomou meu coração. Sabia que era a COVID. Tinha medo, porque poderia a minha hora ter chegado, como de fato chegou.

Sentindo o corpo doente, enfraquecido e ao mesmo tempo apartado daqueles que amo, o medo assombrou mais ainda a minha alma. O isolamento me dilacerava o coração, e cada vez sentia-me mais fraca e mais certeza tinha de que havia chegado a hora. O que fazer? E se eu partir? E como ficaria a família? E como ficariam aqueles pelos quais meu coração chorava? E Eu, como ficaria? Jesus será que lembra de mim?

Os questionamentos me assaltavam a mente e o coração angustiado, que parecia transbordar em tanta dor. Não dor do corpo, mas a dor da partida, da despedida daqueles que amo.

A dúvida sobre o futuro é algo indescritível. Perdi os sentidos,

perdi o norte, perdi a noção do tempo e do espaço, e, quando dei por mim, estava amparada por amigos médicos, enfermeiros e um ambiente agradável e iluminado. Todas as angústias de antes pareciam que nunca tinham existido. Sentia-me bem melhor. 'Estou cansada?' - questionei ao presente, que me respondeu: 'Sim! Está cansada. Jesus te curou. Porém, precisa ainda de cuidados. Não se esforce, agora descanse'.

Depois de algum tempo, entendi que havia deixado o corpo. Havia morrido para os homens e renascido para Deus.

Quanto aos meus que ficaram ainda na Terra, eu não os perdi. Observo-os, inspiro-os e oro por eles. Encontramo-nos em seus sonhos, que para mim não são sonhos, são encontros reais de alegrias e afeto mais profundo de mãe e esposa.

A morte não nos separa. A morte não existe. Jesus me chamou para o lado de cá da vida para continuar a mesma vida.

Continuo a viver, continuo a amar a minha família. Continuo crendo em Jesus e no Reino de Deus que ele nos preparou. Quanto a vocês ainda no corpo, amem sempre. Dediquem-se ao amor e acreditem em Jesus, que nunca nos desampara.

A vida é eterna e Jesus está sempre presente em nossas vidas. Oremos a Jesus em louvor e roguemos a Deus benções eternas de luz. Votos de muita Paz".

Carta 04 - "Jesus é o senhor de todos. Louvo a Jesus pelo amor que nos dedica. Louvo a Jesus pela dor que eu criei para mim, porque a dor foi o que me possibilitou a ver que eu precisava e preciso me endireitar no caminho.

A dor é aquele alerta que nos desperta a alma para buscar o remédio para aquilo que nos causa a própria dor. E não existe dor maior do que aquela que virá na alma e no espírito, quando viermos para o lado de cá da vida e olharmos para trás, vendo o rastro deixado de tudo aquilo que não serve para nós e nos destrói aos poucos, e quando nos dermos conta do

caminho, não terá mais volta.

Quando a COVID chegou, não tinha mais volta, e o chamado de Jesus é algo para o qual não se pode dizer não. Jesus me chamou e eu vim. Vim de forma sofrida sem necessidade. Vim de forma dolorosa sem necessidade.

Tudo seria tão mais fácil se ouvisse o chamado do mestre desde antes. Para ouvir Jesus, tive que gritar de dor. Para ouvir Jesus, tive que chorar.

Jesus não quer choro de tristeza, somente de alegria. Mas Jesus chorou quando eu chorei. Jesus sentiu a minha dor e peço perdão por isso.

Erros inomináveis do passado culminam nesse momento de sofrimento no corpo para forjar a alma no fogo da dor e no golpe do martelo do sofrimento, para que hoje eu possa dizer: Obrigada, Jesus, por chorar comigo!

Obrigada, Jesus, por me amar, e pelo seu amor eu te louvo e assevero a todos que, quando qualquer filho de Deus chora, Jesus também derrama suas lágrimas de compaixão por nós todos e nunca nos abandona.

Tenham certeza de que não somos abandonados por Deus e não somos abandonados por Jesus. Paz com todos e que Deus abençoe a todos!".

Fica a certeza de que nunca estamos sozinhos, pois o Cristo afirmou, em Atos dos Apóstolos, que estará conosco até os fins do tempos. Mas o que é o tempo?

O tempo é uma medida que utilizamos para quantificar a sequência e a duração dos eventos. É uma dimensão fundamental da nossa experiência, pois nos permite perceber e organizar a passagem dos momentos, desde o passado, através do presente e em direção ao futuro.

Na física, o tempo é considerado uma coordenada do espaço-tempo, juntamente com as três dimensões espaciais. De acordo com a teoria da relatividade de Einstein, o tempo não é absoluto e imutável, mas

sim relativo à velocidade e à gravidade. Isso significa que o tempo pode passar de forma diferente para observadores em movimento relativo ou em campos gravitacionais distintos (FLEMING, 1989).

Na filosofia e na psicologia, o tempo é um conceito complexo, com diferentes interpretações e significados. Alguns filósofos consideram o tempo como uma ilusão ou uma construção da mente humana, enquanto outros acreditam que ele possui uma existência objetiva e independente.

Na prática cotidiana, utilizamos diversas unidades de medida para o tempo, como segundos, minutos, horas, dias, semanas, meses e anos. Essas unidades nos permitem organizar nossas atividades, agendar compromissos e eventos, além de nos ajudar a compreender a cronologia dos acontecimentos históricos.

Como o tempo é relativo e infinito, pois cada um de nós tem o seu próprio tempo - seja para amar, perdoar, sentir Deus, dentre tantas outras coisas -, logo, o Cristo estará sempre com cada um de nós, aguardando o nosso tempo para vê-lo face a face. Como nas mensagens acima, deixou claro que vivemos e que Ele vive!

O apóstolo Paulo, quando se permitiu ver e viver com o Cristo, afirmou: “Já não sou eu que vivo, é o Cristo que vive em mim!” (Epístola aos Gálatas 2,20).

Que nesta estrada da vida, onde a pandemia da COVID-19 permitiu, pela dor, a busca incondicional do amor de Deus, as lágrimas derramadas pelo medo, pela perda e pela morte sejam sentidas e ressignificadas dentro de cada um de nós. E, quando você se lembrar das milhares de vidas ceifadas e suas lágrimas caírem, lembre-se também de que o Cristo está com todos até os fins dos tempos.

Lembre-se também de que Jesus chorou! Passagem evangélica pequena e singela, mas de profundo significado.

Jesus chorou, mas não de tristeza, não por mágoas. Jesus chorou às portas da casa das irmãs de Lázaro, Marta e Maria. Chorou por misericórdia e compaixão daquelas irmãs que, embora acreditassem em Jesus, sofriam a dor da morte do irmão Lázaro.

Quando Jesus chegou para o socorro devido ao irmão que havia sido sepultado há dias, Ele que sabia de muitas coisa, sabia que o Lázaro não partira, que Lázaro dormia.

Jesus o despertou com suas palavras poderosas, e, com o despertar de Lázaro, o choro de suas irmãs se fez corrente, mas agora foi um choro de alegria e gratidão.

Jesus, como outrora, chora ao ver as misérias nas quais nos encontramos e porque sua palavra, que ecoa por dois milênios, ainda não alcançou nossos ouvidos, e muito menos nossa almas. Jesus, o Mestre dos Mestres enviado de Deus para conduzir o orbe terrestre, ainda chora. O que podemos fazer para que o choro de compaixão de Jesus por nós se converta em lágrimas de luz?

A resposta está nas próprias palavras do mestre: “Amem uns aos outros como eu vos amei!”.

O amar resume toda a obra de Jesus. O amar converte as dores em sorrisos fulgurantes que iluminam a vida, florescem o caminho e alimentam a alma.

Momentos como os que passamos com a pandemia da Covid nos mostram a necessidade de que o amor se faça presente e ativo. Momentos como os que passamos com uma doença assolando corpos, de forma que muitos retornaram ao mundo espiritual, fortalecem o espírito em experiências dolorosas, mas que nos fortalecem também para nos tornar mais sensíveis às dores alheias.

Só quem sente ou sentiu essa dor sabe o que é a dor do outro. Dessa forma, amadurecemos em nós os sentimentos de empatia, compaixão e o olhar misericordioso que nos fará chorar diante da dor dos irmãos. Como Jesus chorou por compaixão das irmãs, nós também choraremos de compaixão pela dor dos nossos irmãos.

O choro de Jesus é seguido de ação e benefício aos que sofrem. Ninguém fica desamparado por Ele. Lembremo-nos também de que o choro de Jesus se converte em sorriso quando um filho de Deus se levanta e se ergue da dor para caminhar rumo a Pai, que está nos céus.

Também choramos de compaixão pelo próximo e sorriremos quando eles se erguerem e caminharem para Deus. Esse é o nosso propósito, trabalhar como Jesus trabalhou, viver como Jesus viveu e amar como Jesus amou.

Quando esse dia chegar, teremos alcançado os mais altos patamares de espiritualidade e, ainda assim, continuaremos a chorar de alegria pelo bem existente, e chorar por compaixão daqueles que ainda se encontram presos nos charcos de suas misérias.

Que *Lágrimas da Pandemia* possa oportunizar reflexões acerca da vida e do amor, da dor e da cura, da vida e do pós-morte em cada um dos leitores, contribuindo para o entendimento das necessidades planetárias, gerando em cada um a dinâmica do movimento para sair da inércia de uma vida estagnada na dor, na perda ou no medo de ir além, para o próprio aprimoramento moral.

Que os leitores de *Lágrimas da Pandemia* tenham encontrado nestas singelas páginas o sentido da vida em si mesmo. Não o "si" no sentido egocêntrico, e sim no sentido de refletir a sua imagem à semelhança do Cristo para a construção do seu caminho autoiluminativo, fazendo brilhar a centelha Divina que há em cada um de nós.

Que cada lágrima derramada tenha sido acolhida pelas mãos do Cristo e certamente enxugadas para podermos olhar adiante e sentir que agora somos almas ressignificadas.

Enxugar uma lágrima não é não deixá-la cair, e sim permitir que sentimentos sejam externados por elas. Deve-se permitir sentir quaisquer sentimentos de sofrimento ou de alegria.

Que todos possam sentir, neste momento, a Paz em Cristo!

REFERÊNCIAS

BERTA, RUBENS. **A importância da respiração.** Disponível em: http://www.rubenberta.com.br/noticias/a-importancia-da-respiracao. Acesso em: 23 mar. 2023.

CETESB. CETESB constata diminuição da poluição na Grande São Paulo durante a quarentena do coronavírus. Disponível em: https://cetesb.sp.gov.br/blog/2020/03/30/cetesb-constata-diminuicao-da-poluicao-na-grande-sao-paulo-durante-a-quarentena-do-coronavirus. Acesso em: 23 mar. 2023.

COCCIA, Mario. Diffusion of COVID-19 Outbreaks: The interaction between air pollution-to-human and human-to-human transmission dynamics in hinterland regions with cold weather and low average wind speed. **Working paper CocciaLab** n. 48. 2020, CNR - National Research Council of Italy. Disponível em https://ssrn.com/abstract=3567841. Acesso em: 23 mar. 2023.

SAGRADA, BÍBLIA. Português. In: **Mateus, capítulo 6 versículo 26**. Versão Bíblia King James 1611. Rio de Janeiro. Editora BV Books. Outubro de 2021. Página 1554.

SAGRADA, BÍBLIA. Português. In: **Paulo, Coríntios capítulo 15 versículo 55**. Versão Bíblia King James 1611. Rio de Janeiro. Editora BV Books. Outubro de 2021. Página 1905.

SAGRADA, BÍBLIA. Português. In: **Paulo, Gálatas capítulo 2 versículo 20.** Versão Bíblia King James 1611. Rio de Janeiro. Editora BV Books. Outubro de 2021. Página 1936.

FELTRE, Ricardo. Fundamentos da Química - Volume Único. Curitiba: Moderna, 1990.

FLEMING, H. O tempo na Física. **Revista USP**, 1989.

KARDEC, A. **O que é o espiritismo**. 5ª edição. Brasília: Editora FEB, 2013.

PEREIRA, GERSON ODILON. Tanatologia: Desmistificando a Morte e o Morrer. Ed. Sarvier. 2019.

PEREIRA, U. M.; SILVA, C .A. M.; SOLÉ, D. COVID-19 and air pollution: A dangerous association? Allergologia et Immunopathologia. Volume 48, Issue 5, September–October 2020.

SIMARA CAMPOS - possui Doutorado em Física com ênfase em Física Médica e Nuclear Aplicada. É professora da Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia - UESB. Coordenadora do Diretório do Grupo de Pesquisa no CNPq. Coordenadora e orientadora do Laboratório de Física Médica e Nuclear Aplicada com iniciação científica nesta área. Coordenadora do curso de Licenciatura em Física na modalidade à distância. Orientadora na área de Ensino de Física e Suas Interfaces. Acupunturista e pesquisadora sobre as Contribuições da Física e Acupuntura para o Melhoramento da Saúde Humana. Palestrante Espírita e Trabalhadora do Centro Espírita Antônio Cruz em Vitória da Conquista -BA.


LÁGRIMAS
DA PANDEMIA
www.atenaeditora.com.br
contato@atenaeditora.com.br
@atenaeditora
www.facebook.com/atenaeditora.com.br
Atena
Editora
Ano 2023

LÁGRIMAS DA PANDEMIA

www.atenaeditora.com.br

contato@atenaeditora.com.br

@atenaeditora

www.facebook.com/atenaeditora.com.br

Atena Editora

Ano 2023